

En guide til den nye tid

Velkommen

*"I'm starting with the man in the mirror
I'm asking him to change his ways
And no message could have been any clearer
If you wanna make the world a better place
Take a look at yourself and then make a change" - Michael Jackson*

Velkommen til En guide til den nye tid. Du er kommet ind på min hjemmeside som egentlig er en online bog om *personlig udvikling*; gitemeldgaard.net kan således guide dig gennem en selvudviklingsproces, som inviterer dig til at møde dig selv, præcis som den *du er* inderst inde. Guiden gør selvfølgelig ikke arbejdet for dig, men den giver dig et overblik over de faser, metoder og mål, som en personlig udviklingsproces kan indeholde. Guiden indeholder alle faser i processen, som går fra at leve et liv i rutiner, traditioner og gentagelser som en hamster i sit hamsterhjul til at være til i verden som et frit menneske, som tager frie indrestyrede valg.

Du spørger måske, om det da er bedre at være til i verden som et frit menneske, end det er at leve i en tryk og kendt rutine. Svaret på det spørgsmål er, at det helt og holdent afhænger af, hvem du er og hvilket mål, du har med dit liv. Nogle mennesker er glade og tilfredse i rutinerne, mens andre mennesker - af individuelle grunde - oplever en indre tilskyndelse til at træde ud af rutinerne og skabe en anden type liv med mere frihed. Det er den sidst nævnte gruppe mennesker, som min guide henvender sig til. Når guiden handler om *personlig udvikling*, er det fordi, al *robust forandring* kommer indefra. Du må derfor først skabe den forandring, som du ønsker i dit ydre liv, indeni dig selv.

Velkommen og god læselyst!

Aalborg , juni 2012

Introduktion til guiden

Mine forudsætninger for at udgive denne guide er, at jeg selv har gennemgået en personlig udviklingsproces. Jeg valgte ikke selv at forlade hamsterhjulet, men blev smidt godt og grundigt af på grund af en pludselig opstået uforklarlig svimmelhed i august 1999. Ingen kunne stille en diagnose, så jeg måtte selv i gang med at finde årsagen til, at jeg sejlede rundt. Jeg fandt årsagen og er ikke svimmel længere, og processen viste sig at være en meget større gave, end jeg havde fantasi og indsigt til at forestille mig tilbage i 1999. I dag er jeg taknemmelig for dette "wake up call", som har betydet, at jeg har forladt hamsterhjulet og er på vej til at være til i verden som et frit menneske.

Årsagen til min svimmelhed var, at jeg var sensitiv overfor, at energien på Jorden var gået et gear op i vibration. Jeg vidste i 1999 ingenting om energi og vibration, men min energikrop (aura) fangede uden min bevidste beslutning den nye vibration, og "bad" mig via den opståede svimmelhed om at tune ind på denne vibration og lægge mit liv om, så det kom til at matche *den nye energi*. Det har jeg brugt de seneste 12 år på, og nu er jeg klar til at dele mine erfaringer og indsigter med I andre.

Den nye tid

Den nye energi definerer *en ny tid på Jorden*, fordi den nye energis vibration er *kærlighedens vibration*, og den vibration er der saft og kraft i. 2012 markerer overgangen fra den gamle tid til den nye tid. Alle de såkaldte kriser, som vi oplever i de menneskeskabte samfundssystemer i dag, kan i lyset af den nye energi tolkes som et udtryk for, at der ikke længere er energimæssig opbakning til den måde at organisere sig på. Kærlighedens vibration skelner ikke mellem rig og fattig, sort og hvid, ung og gammel, ejer og lejer, konge og knægt. Kærlighedens vibration registrerer *liv* og understøtter eksistensen af dette liv, så det får mulighed for at udfolde sig på kærlighedens præmisser om enhed. På en naturlig, oprindelig og upoleret facon.

I den nye tid er alle mennesker, som har mod på det, inviteret til at foretage en individuel personlig udviklingsproces med henblik på at etablere et fuldbyrdet liv. Den nye energi skubber nu på med fuld kraft og inspirerer og opfordrer mennesker til at udforske sig selv med det mål at træde i karakter som netop *sig selv*. Mennesker opfordres til at begynde at lede efter den naturgivne medfødte identitet, der ligger som en guldgrube indeni hvert eneste menneske og venter på at blive blotlagt. Den individuelle udviklingsproces går således ud på at blotlægge guldgruben og finde ud af, hvad guldet egentlig består af. Guldet kaldes også for menneskets *unikke talent*.

I den nye tid handler det for hvert eneste menneske om at identificere sit eget unikke talent og få talentet bragt i spil som menneskets fremadrettede bidrag til fællesskabet. Der er tale om en win-win situation. Det individuelle menneske opnår et fuldbyrdet og meningsfuldt liv, og fællesskabet bliver baseret på frihed og ansvar, fordi det skabes og forvaltes af frie individer.

Denne individuelle udviklingsproces henimod at blive en ægte udgave af sig selv med henblik på at være medskaber af den nye tids fællesskaber er mit og min hjemmesides ærinde.

Form og figur

Figuren, som findes under menuen figur i den vandrette menulinie, er et grafisk billede af udviklingsprocessen. Figuren illustrerer processen fra at leve som en hamster i sit hamsterhjul til at være til i verden som et frit menneske. Figuren læses fra venstre mod højre (følg pilene). Den første del af vejen er inspireret af u-processen i Otto Scharmers Teori U og faserne benævnes derfor også med Otto Scharmers begreber. De begreber kan ved første øjekast virke lidt underlige, men forklaring følger, når man læser sig ind i teksten.

Den sidste del af vejen - fra man kommer ud af U'et som et autentiske menneske og fortsætter med at integrere kærlighedens vibration i krop og bevidsthed til man er i mål som et frit menneske - er min egen tilføjelse. Figuren er en håndtegnet dogmefigur, som er en hilsen til mine helt unge dage, hvor jeg blev uddannet som teknisk tegner. Jeg havde næsten glemt, at jeg kunne lide at tegne og skrive i hånden.

På figuren kan det se ud som om, at processen fra hamster til frit menneske er lineær, hvor noget automatisk kommer før noget andet. Det er også sandt, at man ikke springer direkte fra hamsterhjulet og ud i verden som et frit menneske, men den individuelle proces mellem disse to tilstande vil være dynamisk, og man vil somme tider opleve at gå to skridt frem og ét tilbage, og mange vil sikkert også opleve store og pludselige kvantespring.

Det er selvfølgelig ikke alle mennesker, som ved indgangen til den nye tid lever et liv, hvor de går i ring og gentager sig selv som en hamster i sit hamsterhjul. Mange mennesker har forladt den type liv eller har aldrig været i det, og vil derfor kunne finde sig selv *et andet sted* i figuren. Med mindre man kan identificere sig med beskrivelsen af et frit menneske, er der stadig spændende udviklingsmuligheder at tage fat på for at tune sig ind på kærlighedens vibration og gøre sig selv klar til den nye tid.

For hver fase i figuren findes en *pamflet*, som fortæller om fasen. Adgang til pamfletterne findes i menuboksen til venstre. Pamfletterne er af forskellig længde og kan læses i den rækkefølge, som læseren vælger. Pamfletterne om kosmiske naturlove, år 2012, personlig udvikling og U-processen er baggrundstof til processen i figuren og pamfletten om den nye tids fællesskaber er en afrunding og en perspektivering af processen i figuren.

Hvis man læser alle pamfletter, vil man opdage nogle få gentagelser, som har været nødvendige for, at den enkelte pamflet giver mening i sig selv.

Begrebsafklaring

Der er ét begreb, som jeg vil give en særlig opmærksomhed, og det er begrebet *Gud*, som jeg har valgt at bruge gennem alle tekster. Det har jeg gjort, fordi det er så kort og godt og erstatter en hel masse længere udredninger. I mit perspektiv er Gud ikke en *hvem* men et *hvad*. Når jeg bruger begrebet Gud, er det med henvisning til følgende definition: "Den universelle bevidsthed, den højeste intelligens, den ubetingede kærlighed, kilden til alt liv, den letteste vibration, det smukkeste lys og den stærkeste skaberkraft samlet i ét og samme allestedsværende fænomen".

Kosmiske naturlove

"Den universelle bevidsthed koreograferer alt, hvad der sker i milliarder af galakser med elegant præcision og ufejlbarlig intelligens. Det er den højeste intelligens, der gennemtrænger hver eneste fiber i universet - fra det mindste til det største, fra atomet til kosmos. Alt levende er et udtryk for denne intelligens, og denne intelligens virker gennem de kosmiske naturlove" - Deepak Chopra

De kosmiske naturlove er nogle love, der ligesom tyngdeloven hele tiden virker i vores liv. De kosmiske naturlove er meget kraftfulde energier. Lovene kan ikke alene begribes intellektuelt, de skal også mærkes i hjertet og i kroppen. Fordelen ved at være bevidst om, at de kosmiske naturlove eksisterer og om, hvordan de kosmiske naturlove fungerer, er, at man får mulighed for at arbejde sammen med lovene. De kosmiske naturlove udgør nemlig et system af vejledning til at opnå de bedste betingelser for en menneskelig livserfaring på Jorden. Hvis man ikke kender lovenes natur kan man komme til at modarbejde, og det kan give problemer, fordi naturlovene ikke kan gradbøjes eller ændres. De er som de er, og de er aktive i menneskers liv, uanset om vi er bevidste om dem eller ej.

Jeg vil her præsentere et udvalg af de kosmiske naturlove, som i mine øjne indeholder nogle væsentlige pointer, som det er hensigtsmæssigt at kende til for at leve på Jorden som et højbevidst menneske i flow med den naturlige evolution.

Loven om evolution

Alt er i bevægelse både i dette fysiske univers og i alle andre universer. Der er bevægelse indeni atomet, i solsystemet og i galakserne. Bevægelse er det, der giver liv. Alt hvad der er i bevægelse er i live, og da ingenting i universet er i ikke-bevægelse er alting i live, og derfor er alt i universet underlagt loven om evolution.

Evolution er resultatet af *loven om det passende i en positiv retning under Guds varetægt*, som gælder for alt levende i universet. Evolution handler altid om at opnå et højere bevidsthedsniveau end det eksisterende for i sidste ende at genforenes med Gud i den vibration, som er Guds bevidsthed. Genforeningen med Guds bevidsthed vil for alle mennesker opleves som at komme *hjem* som et frisat væsen. Denne genforening sker, når man dør som menneske, men den kan også finde sted, mens man er tilstede på Jorden i fysisk krop. Genforeningen med Guds bevidsthed i enhedsbevidsthed er det ultimative højeste mål, man kan sætte sig som menneske, men det er ikke desto mindre et realistisk mål, hvis man altså gør det nødvendige forberedende arbejde, mens man er tilstede på Jorden som menneske.

Når evolutionen er overladt til naturen, tager det evigheder af tid at opnå et højere bevidsthedsniveau, men evolutionen sker. Naturen er hele tiden under forandring. Mennesket har - modsat naturen - fået tildelt det privilegerede valg, at når mennesket vælger at samarbejde med loven om evolution, kan det fremskynde sin personlige udvikling og åndelige vækst. Ved at samarbejde med de evolutionære kræfter, kan mennesket sætte mere fart i sin egen progression.

Når mennesket vælger at samarbejde med den naturlige evolution, kan mennesket, når de individuelle og kosmiske forudsætninger er tilstede, gennem en enkelt inkarnation udvikle sin bevidsthed i en grad, som det ville tage naturen meget lang tid at opnå. Når muligheden for at foretage det bevidste åndelige valg er blevet givet til menneskeheden, er det for at anviser en vej og en proces til at udvikle menneskeheden i et hurtigt tempo. Det transformerer mennesker fra menneskehed til guddommelighed. Det valg repræsenterer således for det enkelte menneske den lige og smalle vej hjem til sin egen frisættelse fra jordisk identifikation og til en genforening med Guds energi i både krop og bevidsthed. Den opnåede tilstand kan betegnes som den dybeste uberørte indre følelse af ro. Det er den guddommelige lykke.

Hvis mennesket omvendt vælger at ignorere lovens potentiale, kan det komme til at "hænge ud" i mange liv i det menneskelige (ikke-åndelige) bevidsthedsniveau og vibration. At leve i modsætning til bevægelse er at leve et liv i træghed, og det resulterer i evolutionær stagnation. Effekten af dette går imod naturen og ens egen sande vilje, men sløret henover den mulige frisættelse kan være så tungt, at man ikke kan se sig ud af det i indeværende inkarnation. Det er forskelligt fra menneske til menneske og hænger sammen med loven om karma, som definerer læringen og udviklingen (tyngden af sløret) i den konkrete inkarnation.

Loven om reinkarnation

Loven om reinkarnation refererer til den periodiske inkarnation af det guddommelige liv ind i den fysiske realitet med det formål at deltage i evolutionen i forhold til åndelig vækst, læring og ihukommelse af allerede gjorte erfaringer i andre inkarnationer. Kombineret med loven om karma og loven om dharma, bliver den enkelte inkarnation tilrettelagt sådan, at mest mulig læring og udvikling opnås - både for den enkelte sjæl og for helheden.

Vi kommer således alle her til det jordiske liv med en plan for inkarnationens udvikling og læring, men ved indgangen til det fysiske liv sløres bevidstheden om planen. Små børn har ofte kontakt til deres åndelige identitet og deres plan i livet, men hvis barnet ikke holdes fast og bakkes op i sin bevidsthed, lægger sløret sig stille og roligt indtil barnet senere i livet vælger at arbejde sig igennem sløret, og finde hjem til sig selv igen. Det kalder vi så personlig udvikling, og vi taler om at (gen)finde sin åndelige identitet.

Loven om karma

Dette er loven om årsag og virkning. Loven om *at som du sår skal du høste*. Lige meget hvad vi sætter i bevægelse med vores tanker, ord og handlinger har det virkninger og konsekvenser, og de vender altid tilbage til os selv. Positive årsager resulterer i såkaldte positive virkninger og negative årsager resulterer i såkaldte negative virkninger. Dog er det sådan, at der ikke findes god og dårlig karma; loven har ikke indbygget nogen moralsk standard eller bedømmelse. Alle bedømmelser er menneskeskabte. Loven om karma er ligesom alle andre kosmiske love neutral og ikke-personlig. Karma straffer ikke. Den er der for at hjælpe alle til at udvikle sig.

Loven om karma er af natur uddannende, og den er en mester i at stille opgaver, som sommetider giver os barske lektier for. Vi kalder det held, når vi ser resultatet af en positiv årsag, vi har sat i bevægelse og hård skæbne og uheld, når vi ser resultatet af en negativ årsag. Tilfælde, sammenbræf eller ulykke er også blot navne for funktionen af ikke-erkendt indflydelse fra loven om karma, som samarbejder med loven om synkronicitet (rette tid og sted). Loven om karma bliver sommetider refereret til som boomerangloven, fordi det, som vi sender ud i universet, vender tilbage til os selv - enten omgående, senere i samme liv eller i senere inkarnationer.

Loven om dharm

I følge dharmaloven har vi manifesteret os i fysisk form for at opfylde et formål. Man kan sige, at det guddommelige tager menneskelig form for at opfylde et formål. Ifølge denne lov besidder vi alle et unikt talent, og vi har en unik måde at udtrykke det på. Der er et eller andet vi hver især kan gøre bedre end nogen anden i hele universet. Der findes en mester i os alle. Når man udtrykker sit talent bliver man i udfoldelsen af talentet bragt ind i en tilstand af tidløs bevidsthed, så man glemmer både tid og sted.

Formålet med den fysiske inkarnation er - for alle mennesker - at identificere sit unikke talent og bringe dette talent i spil gennem talentets unikke udtryk. Set ud fra et helhedsperspektiv er livet på Jorden skruet så intelligent og kærligt sammen, at hvis alle mennesker identificerer deres unikke talent og bringer det i spil i verden gennem talentets unikke udtryk, vil alle opgaver på Jorden blive løst til perfektion, og alle mennesker vil være lykkelige, fordi alle beskæftiger sig med netop det, som de er eksperter i og har allermost lyst til at beskæftige sig med.

Dharmaloven siger også, at enhver af os er her for på egen hånd at identificere vores livsformål. Det er et individuelt projekt, som dybest set handler om en erkendelse af, at vi ikke er menneskelige væsner, som lejlighedsvis har åndelige oplevelser. Det er lige omvendt. Vi er åndelige væsner, som lejlighedsvis har menneskelige oplevelser. Loven om dharm sikrer, at inkarnationen er skruet sådan sammen, at der gives mennesket mulighed for at finde vejen hjem til sin åndelige identitet, men mennesket skal selv i sit fysiske liv tage udfordringen op og lede efter vejen.

Loven om bevidsthed og vibration

Ligesom et menneske er en individualiseret del af sine jordiske forældre er det samtidig en individualiseret del af Guds energi, som er årsagen til, at mennesket som biologisk væsen er i live. Når et menneske dør, sker der det, at Gud efter aftale med mennesket kalder sin energi tilbage, og derfor bliver mennesket, i samme øjeblik som denne tilbagetrækning sker, til et lig. Når man har overværet denne forvandling, er man ikke i tvivl om forskellen på en krop, som er belivet af Gud og en krop, som ikke er belivet af Gud. Mennesket er dødt som menneske, men lever videre som bevidsthed i den ikke-materielle verden.

Folk, som har haft nærdødsoplevelser, fortæller om, hvordan de har været i en tilstand af udvidet bevidsthed, hvor de oplevede, at der findes et liv udenfor den fysiske krop, og at det er et smukt og lyksaligt liv. Disse mennesker vender af individuelle årsager tilbage til livet i fysisk krop i en oplyst tilstand, som præger deres liv i resten af inkarnationen.

Mens mennesket er i live som menneske, kan det opfattes som fysisk krop af sig selv og andre mennesker gennem de fem fysiske sanser. Det levende menneske er imidlertid mere end blot sin fysiske krop. Mennesket har også en såkaldt energikrop, som består af menneskets aura og chakraer, hvorigennem mennesket er forbundet med Guds energi. Man kan leve et helt liv som menneske uden at være bevidst opmærksom på sin energikrop, men den er der nu alligevel, for hvis den ikke var der, ville mennesket slet ikke være i live. Energikroppen giver liv og vibration til den biologiske krop.

Mennesket er via sin aura forbundet med sin højere bevidsthed gennem det såkaldte højere mentale energilegeme. Menneskets højere bevidsthed repræsenterer en viden om den ikke-materielle realitet, fordi den også er forbundet med Guds bevidsthed. Det højere mentale energilegeme bygger således bro mellem menneskets jordiske bevidsthed og Guds bevidsthed. Når en viden, som stammer fra den ikke-materielle realitet (Guds bevidsthed), går ind i menneskets fysiske realitet som erkendelse, kalder man den for intuition, og man ved bare, at erkendelsen er sand, også selv om den ikke kan argumenteres rationelt hjem. Den type viden erkendes ofte som en aha-oplevelse.

Når mennesket bevidst vælger at udvikle sig ad den åndelige vej, skal den højere bevidsthed integreres i den fysiske krop for at mennesket kan opnå en større hverdagsforståelse af den åndelige realitet. Det vil sige, at det højere mentale energilegeme skal integreres i menneskets aura og derfra integreres ind i den fysiske krop. Det har som konsekvens, at man får sin højere bevidstheds visdom i brug som hverdagsbevidsthed, og at vibrationen i den fysiske krop bliver lettere, og at sløret mellem mennesket og dets åndelige identitet forsvinder.

Det altoverskyggende højeste formål med enhver fysisk inkarnation er at grounde denne visdom og dermed lette vibrationen i sin fysiske krop og integrere den lette vibration videre ind i planeten med henblik på at skabe Paradis på Jord. Det højeste formål for individet er således også et fælles kollektivt formål.

Loven om twinflames

Den sidste af de kosmiske love, som jeg vil berøre her, handler om genforeningen med sin twinflame, med henblik på at understøtte etableringen af et kærlighedsfyldt miljø på Jorden.

"Gud skabte dig og din twinflame sammen. Din twinflame har altid været hos dig, og du kan forene dig med din twinflame i bevidstheden, uden at I er sammen fysisk. Du har kun én twinflame. Den kærlighed, som genereres ved at du og din twinflame genforenes fysisk, kan returnere hele denne verden tilbage til kærlighed. At åbne dig op imod din twinflame er den vigtigste tjeneste, som du kan gøre Gud" - Triaka

Alle mennesker på Jorden har en twin. I skabelsen deler Gud sin energi ud i uanede mængder af dele, som igen deler sig ud i dele, som igen deler sig ud i dele - alt sammen struktureret efter nøje planlagte kosmiske principper. Den sidste deling inden en fysisk inkarnation er en to-delning, hvor en åndelig identitets energi deler sig i to og inkarnerer i to mennesker af hvert sit køn. Resultatet er en kvinde og en mand med identisk åndeligt ophav. Denne kvinde og mand er åndelige twinflames, og dybt inde i hjertet ved både kvinden og manden, at den anden eksisterer. Inden inkarnationen finder sted, indvilger både kvinden og manden i at blive skilt ad vel vidende, at længslen efter at blive genforenet med den anden vil være et vilkår i hele det jordiske livsforløb. Genforeningen kan imidlertid godt finde sted i jordisk regi, hvis aftalen er, at begge parter er inkarneret i samme jordiske tid.

Den allervigtigste del af forberedelsen til at genforenes med sin twin er indre vækst. Man finder ikke hinanden ved at scanne landskabet for partnere. Man finder hinanden ved at vende søgelyset indad og gøre det nødvendige selvudviklende arbejde.

Man er parat til at genforenes med sin twin i jordisk regi, når man har bragt sig selv i en tilstand af at være hel og komplet. Det vil sige, at man har arbejdet sig igennem en healing af sine følelsesmæssige temaer og har lært at tilgive det tilsyneladende utilgivelige i sig selv og andre. At man har identificeret sin autentiske kerne og ved, hvem man er - med eller uden partner. At man har transformeret alle negative mønstre og møder andre mennesker med en næstekærlig attitude i næstekærlighedens vibration. At man har lettet vibrationen i sin krop så meget, at man kan mærke, at planeten er levende, og at man behandler den med respekt og kærlighed i sit jordiske liv. At man er frisat fra jordiske identifikationer og bindinger. At man er til i verden som Guds vibrerende repræsentant og udlever Guds kærlighed i tanke, ord og handling. Først da er man klar til at leve sammen med sin twin fordi først da, kan man kapere twinflame kærlighedens vibration i sit fysiske hjerte og fysiske krop.

Man kan således mødes med sin twin i jordisk regi, når man lever som et klart defineret individ, som er i stand til at leve et fyldestgørende liv alene uden at føle sig ensom. I den tilstand er man parat til det avancerede skifte, som følger med genforeningen med sin twin, hvor man ikke læner sig op ad hinanden, men alligevel er hinanden en stærk støtte i sand uforbeholden og evig kærlighed. Fordi man er tilfreds i sig selv, er man forbi dét at have behov for den anden som menneske. Behovet for genforeningen er åndeligt. Man længes i højere grad efter sin twins bevidsthed og vibration end efter sin twins fysiske krop.

Genforeningen mellem twinflames kan altså ske, når begge parter er i en vibration af ren kærlighed. Genforeningen sker som en konsekvens af den kosmiske naturlov om tiltrækning (lige tiltrækker lige). Dette betyder, at alle her på Jorden har adgang til sin twinflame, når begges resonans er kærlighed. Sand kærlighed kan således i princippet manifesteres i ethvert menneskes liv. Gud har et ønske om, at alle mennesker skal have mulighed for at erfare sand kærlighed, fordi

denne kærlighed vil åbne menneskers hjerter. Den længsel efter kærlighed, som mennesker altid har mærket, er placeret i mennesker af Gud og er beregnet til at få os allesammen til at blive ved med at lede efter vores twinflame, så vi kan leve sammen i kærlighed på Jorden og medvirke aktivt til at skabe "paradis på jord".

Twinflame par leverer ikke blot Guds kærlighed til menneskeheden, de genererer også yderligere kærlighed, som føjes til Guds kærlighed. Derfor kalder Gud på twinflame par om at mødes og være sammen med henblik på at "walk the world back to love".

*"When the power of love
overcomes the love of power
the world will know peace" - Jimmy Hendrix*

År 2012

Som beskrevet i pamfletten om de kosmiske naturlove er evolution resultatet af loven om *det passende i en positiv retning under Guds varetægt*, som gælder for alt levende i universet. Evolution handler altid om at opnå et højere bevidsthedsniveau end det eksisterende for i sidste ende at genforenes med Gud i den vibration, som er Guds bevidsthed. Når det sker, er man sat fuldstændig fri af jordisk identifikation, jordiske roller og jordiske bindinger samtidig med, at man er tilstede på Jorden i fysisk krop. Dette niveau af bevidsthed er den højeste grad af evolution, man kan opnå som menneske. Men der er mange niveauer af bevidsthed, som skal udvikles og passeres, inden man når frem til denne tilstand af genforening med Guds bevidsthed.

I denne pamflet vil jeg præsentere mit bud på, hvor loven om evolution har bragt os hen her i år 2012. Når alting hele tiden er i bevægelse, er det selvfølgelig svært at indfange et øjebliksbillede, men der er dog nogle helt særlige vilkår, som er i spil i de kosmisk dimensioner på dette specifikke tidspunkt. Disse vilkår har afsmittende virkning på menneskers liv som individer og som fællesskaber.

Den ene vinkel er, at den aktuelle tidsepokes energi inviterer til, at vi i et hidtil ukendt omfang har mulighed for ikke bare at stræbe efter men faktisk at opnå den højeste grad af bevidsthedsmæssig evolution som menneske og finde svar på det dybeste eksistentielle spørgsmål: *Hvad er egentlig meningen med livet som menneske på planeten Jorden?* Og også finde svar på det mere individuelle eksistentielle spørgsmål: *Hvem er jeg, og hvad er mit livsformål og min opgave i indeværende inkarnation?* Den aktuelle tidsepokes energi åbner også for, at mennesker i et hidtil uset omfang får indblik i, hvordan de kosmiske naturlove virker i menneskers liv.

Den anden vinkel er, at den aktuelle tidsepokes energi udfordrer vores gamle overbevisninger, strukturer, vaner og traditioner på både et individuelt og et kollektivt plan. Udfordringen er, at man ikke både kan blæse og have mel i munden. Man kan ikke både opnå den højeste grad af bevidsthedsmæssig evolution og samtidig bevare de kendte livsformer, som er skabt i en lavere bevidsthed. Den energi, som vi lever i lige nu, understøtter, at de gamle livsformer krakelerer, mens nye livsformer, skabt af en højere bevidsthed, stiger som fugl fønix af asken. Lad os se nærmere på det.

Fællesskabet anno 2012

Otto Scharmer og andre taler om, at det ligger i tiden at fokusere på behovet for at udvide sin bevidsthed og finde sin autentiske kerne som en robust strategi til at løse de problemer, vi globalt set står i. Og der bliver ikke sparet på krudtet, når det handler om at analysere nutiden og nutidens problemer.

Otto Scharmer begynder sit store værk *Teori U* således: "Vi lever i en tid med intense konflikter, en tid hvor vores samfundsskabte institutioner og strukturer totalt har udspillet deres evner og forfejlet deres mål. En tid, hvor vi oplever pinen

fra fortiden, men også en tid med spiren til en ny og mere optimistisk fremtid. Det er en tid, hvor det synes som om, noget grundlæggende er ved at flytte sig og forsvinde, mens noget andet er ved at blive født" (Scharmer, 2009, side 9).

Steen Hildebrandt, professor i organisations- og ledelsesteori ved Handelshøjskolen Århus Universitet, følger op på Scharmer i forordet til samme bog, hvor han skriver: *Teori U* er en bog om fremtidens samfund, om industrisamfundets afløser. Den foregiver på intet tidspunkt, at der er lette løsninger. Der er ingen gentagelser af simple gamle modeller. Bogen peger direkte ind til det enkelte medansvarlige og reflekterende menneske. Det menneske der handler ud fra sit hjerte. Løsningerne er inde i mennesker, hvis mennesker, det vil sige dig og mig, vil se, mærke og turde dem" (Scharmer, 2009, side 6).

For yderligere at illustrere temaet om den nødvendige menneskelige udvikling, skal vi også lige høre fra Eckhart Tolle, som på mange måder ligner Scharmer i livsindstilling. Tolle har i de seneste 10-12 år på globalt plan fungeret som inspirator i kunsten at leve i nuet og i at blive bevidstheds-mæssigt vågen. Han siger: "At reagere på en radikal krise, som truer selve vores overlevelse - det er menneskeheden nuværende udfordring. En stadig relativt lille (men stadigt voksende procentdel af menneskeheden) oplever allerede hos sig selv sammenbruddet af gamle ego-orienterede tankemønstre og en ny bevidsthedsdimension fremtræden. Det centrale i den nye bevidsthed består i at transcenderer tankerne, at bruge den nyfundne evne til at hæve sig op over tankerne og til at realisere en indre dimension, der er uendeligt meget større end tænkning" (Tolle, 2005).

Vi må altså i gang med at fokusere på og lede efter nye løsninger på kendte problemer, men først vil jeg præsentere en metafysisk indsigt i det, jeg vil kalde *tidsånden anno 2012*, som kan udvide og præcisere forståelsen af vores aktuelle tid.

Tidsånden kan begrundes metafysisk

Det er ikke kun indenfor samfunds- og ledelses- og organisationsteorien, at man beskæftiger sig med fundamental nytænkning. Det sker også indenfor naturvidenskaben og i fysikkens verden. Der er en bevægelse i gang henimod at forstå og acceptere, at al masse er vibrerende. Den tidligere opfattelse af, at noget er statisk og fast, er ved at blive afløst af en indsigt i, at alt er levende og vibrerende. Der er f. eks. lavet flere undersøgelser med vand, som dokumenterer, at vandets vibration ændrer sig, når vandet bliver påvirket af musik, og når man taler til vandet, og der er rigtig mange andre udforskninger i gang, som interesserer sig for energien og vibrationen i såkaldt fast stof. I mine øjne er det den rigtige vej at kigge, for her er mange forklaringer og megen ny indsigt og forståelse at hente til alle videnskaber.

For at forstå det aktuelle behov for at udvikle det autentiske, højbevidste, medansvarlige og reflekterende menneske skal vi også omkring energi og

vibration. Og vi skal faktisk begynde med at kigge udad. Langt udad til Mælkevejen, som er den galakse, som vores solsystem er en del af.

Photonenergien

Vores solsystem bevæger sig rundt i galaksen Mælkevejen, som har facon som en elipse. Hele turen rundt i galaksen tager cirka 26.000 år. På denne tur rundt i galaksen møder vi to gange et bælte, som ligger rundt om galaksen som en ring. Dette bælte består af en helt særligt let vibrerende energi, som kaldes photonenergi, og derfor benævnes energibæltet også photonbæltet. Photonbæltet er af sådan en "bredde", at det tager solsystemet cirka 2000 år at komme igennem det.

Sidst vi mødte photonbæltet er cirka 12.000 år siden, og dengang kom planeten Jorden ikke ligefrem helskindet igennem. Dengang gik Atlantis- og Lemuriakulturerne til grunde, og Jordens overflade ændrede sig dramatisk. Nu er vi der så igen. Siden 1987 har vi været påvirket af photonenergien, og energien er i perioden siden 1987 og frem til nu blevet mere og mere koncentreret og intens på Jorden, efterhånden som solsystemet har bevæget sig ind i photonbæltet. Ved udgangen af 2012 vil vi befinde os i photonenergien for fuld kraft.

Denne gang er vi kommet langt ind i photonbæltet, uden de store konflikter mellem Jordens energi og den universelle energi. Jorden tilpasser sig stille og roligt og nænsomt den lette vibration. Vi kan registrere forandringer i klima og vejr, og der er mange såkaldte naturkatastrofer i forbindelse med Jordens justering, men det skulle være sikkert og vist, at Jorden denne gang flytter sig til den lette photonvibration uden meget voldsomme forandringer på overfladen. De forandringer, som trods alt sker, er gode og positive, fordi de afspejler, at Jorden slipper stivnede energistrukturer (spændinger) og bringer sig selv i en bedre balance. Jorden er et stærkt, levende og selvhelbredende væsen, som skal holde fast ved den begyndende nye balance for at overleve i photonvibrationen, og Jordens lettere vibration vil inspirere os mennesker til at forandre vores syn på planeten. Det er meningen, at vi skal samarbejde med hinanden og ikke dræne hinanden.

Med hensyn til de menneskeskabte samfundsstrukturer, om hvilke Scharmer siger, at de "totalt har udspillet deres evner og forfejlet deres mål", vil vi se rigtig mange forandringer. Strukturer vil krakelere, fordi de ikke matcher den lethed og gennemsigtighed, som photonenergien repræsenterer. De gamle strukturer vil blive erstattet af nye mere bæredygtige, gennemsigtige og retfærdige strukturer. Sammenbruddene i de gamle systemer er i fuld gang, og nye ideer vokser frem, men set i global skala har vi endnu tilgode for alvor at se nye ideer manifestere sig. Den såkaldte krise, som hele tiden omtales i medierne her i foråret 2012, er i virkeligheden blot en omstrukturering, som leder frem til helt nye måder at organisere fællesskabet og det individuelle liv på.

En højere bevidsthed åbnes hos alle mennesker

Fordi mennesker helt og holdent består af vibrerende energi, vil photonenergien også indvirke på menneskers individuelle liv. På individplan mener jeg, at det vigtigste budskab er, at den meget lette photonvibration betyder, at vi - i større omfang end hidtil - får åbnet adgangen til vores højere bevidsthed. De erkendelser og indsigter, som ligger i den højere bevidsthed, vil integrere sig i krop og følelser og lette vibrationen i alle celler. Det kaldes også at kroppen krystalliserer. Sagt med Eckhart Tolles ord bliver ego'ets energistrukturer blødt op og empati og intuition bliver vakt til live. Kroppen bliver efterhånden selvhelbredende i den lette vibration og hjertet åbner sig for ægte uforbeholden kærlighed. Denne proces gælder for os gamle (født før midten af 1990'erne), og det kan godt være en udfordrende proces med både uforklarlige fysiske symptomer og træthed i en periode.

De børn, som er kommet til Jorden siden midten af 1990'erne, er allerede forberedte på photonenergien gennem deres bevidsthed og aura og deres fysiske vibration, og de har en meget fin kontakt til deres autentiske kerne og højere bevidsthed. Man kan også være født tidligere end 1990 og alligevel være tunet til den nye energi. Det er noget, som den enkelte selv fornemmer.

Hvis nogen skulle have lyst til at vide mere om dette emne, er der udkommet flere bøger om det. På dansk kan jeg anbefale *Krystalbørn*, *indigobørn* og *fremtidens voksne* af Anni Sennov. På engelsk kan jeg anbefale *The indigo children* og *An indigo celebration* begge skrevet af Lee Carroll og Jan Tober.

Kombinationen af en høj bevidsthed, en levende intuition, en sund krop og et åbent hjerte bliver således udgangspunktet for alt menneskeligt liv på Jorden i hvert fald i de kommende 2000 år, mens vi befinder os i photonbæltet.

Når man - som jeg - ser på verden og på livet med energibriller, er det et meget positivt faktum, at vi nu igen møder photonbæltet. Der er nogle, som fornemmer forandringen i energien, og derfor taler de om, at det ligger i tidsånden at finde ind til sin autentiske kerne og i sidste ende at blive sat helt fri af jordisk identifikation. Andre - som jeg selv - fornemmer ikke bare ændringen i energien, men har faktisk en konkret opgave, som handler om at fungere som antenne og anker for photonenergien, så den kan få godt og grundigt fat i planeten. Dette har været min opgave 24 timer i døgnet og i 7 døgn om ugen i de seneste 12 år.

Hvis man vil læse mere om photonenergien, kan jeg anbefale at google den på nettet. Når man gør det, dukker der mange muligheder op. Artiklerne adskiller sig fra hinanden i forhold til det bevidsthedsniveau, informationerne er hentet fra, og der er også tekster, som forudsiger dommedag og Jordens undergang. Her har man kun sin egen intuition at lytte til. Én af de artikler, som jeg tilslutter mig, ligger som direkte link i pamfletten litteratur og weblinks.

Photonenergien er kommet for at blive, og dens tilstedeværelse på Jorden accelererer udviklingsprocesserne hos alle, uanset om det sker bevidst eller

ubevidst for den enkelte. Mange vil opleve såkaldte "wake up calls" for at blive mindet om, at der lige nu er en unik mulighed for at tage et bevidsthedsmæssigt kvantespring, mens man er i fysisk inkarnation på Jorden. Disse påmindelser kan måske i første omgang opleves som frustrerende og irriterende og enormt forstyrrende, men de er faktisk lagt ind i inkarnationen af én selv for at sikre, at man ikke mister denne unikke invitation.

Et "wake up call" kan opleves som om, at man bliver smidt af det hamsterhjul, som man ellers lige havde så godt gang i. Hamsterhjulet er min metafor for et liv, hvor man i princippet gentager sig selv i én uendelighed. At fastholde sit liv i hamsterhjulet kan resultere i udviklingsmæssig stagnation, og det kan godt ligge i inkarnationen, at det er sådan, det skal være - at man er i en såkaldt hvileinkarnation. Sandsynligheden for, at man ikke skal udvikle sig bevidsthedsmæssigt i indeværende inkarnation, er imidlertid lille, når man tager tidsepoken og photonenergien i betragtning, så hvis man bliver smidt af hamsterhjulet af en livsbegivenhed, er det oplagt at give sit liv et serviceeftersyn.

U-processen er velegnet til at forstå og formidle sin udviklingsproces igennem fra man bliver smidt af hamsterhjulet (eller forlader det frivilligt), til man kommer ud i den anden ende af U'et som et autentisk menneske. Derfor kan man her på hjemmesiden læse om U-processen, sådan som Otto Scharmer beskriver den, og sådan som jeg helt personligt har oplevet den. Min egen fortælling ligger sidst i hver af de pamfletter, som omhandler faserne i U'et. I pamfletten personlig udvikling er der en oversigt over, hvilke former for hjælp man kan opsøge i sin proces. Oversigten er ikke komplet, så hvis man støder på andre metoder, som tiltaler én, skal man selvfølgelig vælge dem. Udbuddet er virkelig mangfoldigt.

Personlig udvikling

Den evolution i bevidsthed og vibration, som finder sted på Jorden i denne tid, er et kollektivt projekt. Når vi inviteres til at finde vores egentlige livsformål og livsopgave er det fordi, det giver et godt og meningsfuldt liv til den enkelte, men det er også fordi, vi hver især i vores autentiske udgave yder det mest hensigtsmæssige bidrag til fællesskabet. Et stærkt, harmonisk og innovativt fællesskab træder først rigtigt i karakter, når alle dets medlemmer kender sit eget potentiale og sine iboende talenter og bevidst har påtaget sig sin autentiske identitet og sin medfølgende opgave og ansvar. Det kræver en individuel indsats af det enkelte menneske, fordi *en robust kollektiv forandring starter hos individet*.

Jeg er så glad for Otto Scharmers U-model, fordi den er en rigtig god hjælp til at finde vej i sin udviklingsproces. Den fungerer som et landkort over, hvad personlig udvikling handler om. Den viser alle de niveauer af livet, som det kan være hensigtsmæssigt at give et serviceeftersyn. I erfaringens verden hænger alle niveauer sammen og er integreret i mennesket, men som overblik til at finde ud af, hvor man selv har sine ressourcer og potentielle udviklingsmuligheder, kan U'et være en stor hjælp, indtil man er ude på den anden side som et autentisk menneske. Hvis man vil videre med sin individuelle åndelige udvikling herfra, må man overgive sig helt og holdent til sin højere bevidsthed og kropskrystalliseringsprocessen og gå et gear op i vibration for at udvikle sig til et frit menneske. Det illustreres i figuren i det forløb, som ligger efter U'et.

Denne pamflet præsenterer nogle af de metoder, som jeg har kendskab til i forhold til personlig udvikling, som et helt menneske kan overveje at benytte sig af. Et helt menneske er et menneske, som ser sig selv som en kombination af et fysisk niveau (kroppen), et følelsesmæssigt niveau, et intellektuelt niveau (tanker) og et åndeligt niveau. De fleste metoder rører ved flere niveauer, så kompleksiteten er høj. Man kan ikke rationalisere sig frem til, hvilken udviklingsmetode, der er bedst egnet til ens eget brug. Man må lytte indad og lade intuitionen og det, der føles rigtigt, tage bestemmelsen.

I forbindelse med ægte personlig udvikling gør man hele arbejdet selv, men det kan være en stor støtte at supplere med noget eksperthjælp. Alle de nedenfor nævnte former for "behandling" skal således forstås som hjælp til selvhjælp. Det er altså ikke ligesom at sluge en pille, og så forsvinder problemet. Når man arbejder med sin personlige udvikling, er man på detektivarbejde efter årsager til de problemer (som ofte blot viser sig som symptomer), som man bøvler med i sit liv, og behandlingen går ud på at fjerne årsagen, så problemet forsvinder for aldrig mere at vende tilbage. Problemet er simpelthen løst, når årsagen er erkendt og energien er transformeret via erkendelsens aha-oplevelse. Man bliver jo faktisk lettet, når man får en ny erkendelse, og den mærkbare lettelse skyldes, at energiens vibration letter og løsner op.

Uanset hvilken type af eksperthjælp man opsøger, er det af afgørende betydning for progressionen i forløbet, at behandleren mestrer evnen til at høre og se

klienten rent. Hvis behandleren har ubearbejdet egen bagage eller andre dagsordner med ind i mødet med klienten, vil behandlingens effekt hos klienten være mindre, end hvis behandleren møder klienten rent. Som klient fornemmer man ret hurtigt, om relationen er ren og om behandlingen rykker, for det skal den. Det er nemlig ikke meningen, at man skal gå i behandling i årevis.

En personlig udviklingsproces handler om at bryde uhensigtsmæssige vaner, rutiner og mønstre og se nye muligheder. Gøre noget andet end det, man *plejer* at gøre. Mange oplever, at behovet for, at man ændrer sin adfærd, ligger hos andre end hos én selv, men det er ikke nok, at ens partner, børn eller venner kan se hensigtsmæssigheden i et udviklingsforløb. Det er ens eget valg og ens eget ansvar. Man skal *selv* kunne se meningen med projektet.

Alle de forslag til udviklingsmetoder, jeg her kommer op med, skal derfor også opfattes som netop forslag - serviceoplysninger, om man vil, til jer der vil skabe forandring og som søger efter metoder og mennesker, som kan guide jer på vejen.

Bøger og internet

Det er en mulighed at begynde et udviklingsforløb med at læse om selvudvikling. Det kan i det hele taget i hele udviklingsprocessen være meget effektivt, når man finder den rigtige bog på det rigtige tidspunkt. Jeg henviser her til pamfletten litteratur og weblinks. Nu om dage kan man også på internettet google stort set alt, hvad man kan komme i tanker om at undersøge. Hvis man kan læse på engelsk, er der så meget stof om personlig og åndelig udvikling tilgængeligt, at den største opgave næsten er at skelne skidt fra kanel. Det bruger man så sin intuition til. Som en rigtig god og underholdende introduktion kan jeg anbefale lilou mace's website, som indeholder en lang række videoklip med interviews med udviklingsorienterede mennesker set i det aktuelle energiperspektiv.

Mad og drikke og andre stimulanser

Man kan gøre virkelig meget godt for sin krop ved at være kritisk i forhold til, hvad man tilbyder den at leve af. I en udviklingsproces, hvor man arbejder på at opnå højere bevidsthedstiltande og lette vibrationen i sin krop, skal man lytte til sin intuition. Kroppen ved selv bedst, hvad den behøver, og kunsten er at lytte til den, før den råber af fuld hals. Udfordringen er at lytte og tage sin krop alvorligt, også når den beder om ikke at modtage f. eks. alkohol, nikotin, koffein, sukker, fedt og kød. En fysisk krop i en let vibration vil gerne tilbydes levende mad, som er let fordøjeligt, fordi det skaber det hurtigste og letteste flow gennem kroppen.

Hvis man vil have eksperthjælp med hensyn til, hvad man skal spise og drikke, er der flere muligheder. Man kunne f. eks. kontakte en homøopat, en biopat, en kinesiolog eller en heilpraktiker. Det handler om at finde en retning, som arbejder på kroppens finere vibrationer, og som kan tune ind på kroppens ubalancer, og som har metoder til at rette op på ubalancerne.

Foredrag, kurser og workshops

Som led i en søgeproces kan det være en fin ting at opsøge nogle af de mange udbud, der findes indenfor genren foredrag, kurser og workshops. På den måde

kan man stifte bekendtskab med en bred vifte af forskellige filosofier, indsigter og metoder indenfor temaet personlig udvikling. Udvalget er meget stort, og der er forskel på, hvor dybt man kommer, så det er en god idé at spørge sig for inden tilmelding. Foredrag har introducerende karakter, mens både kurser og workshops kan indeholde øvelser, som involverer deltagerne aktivt, og det kan sætte processer i gang.

Mange mennesker oplever at komme i kontakt med sig selv på et dybt plan ved at arbejde med kreative projekter, så den type kurser og workshops kan også være aktuelle. At tegne eller male, lære at spille et instrument eller synge eller arbejde med keramik eller blomsterbinding m.m. kan sætte gode processer i gang, fordi den type aktiviteter slår den rationelle del af hjernen fra og bringer andre ressourcer i spil. Disse andre ressourcer skal bruges i arbejdet med at identificere sin autentiske kerne og sit unikke talent.

Terapi og coaching

Der findes virkelig mange former for samtalebehandlinger, og de kan kategoriseres i to hovedgrupper, som er terapi eller coaching. Mange terapeuter og coacher anvender som supplement til samtalen øvelser, opgaver, kreative aktiviteter, arbejde med heste m.m.

Terapi defineres som et formaliseret forhold mellem to eller flere personer, hvor den ene (terapeuten) på baggrund af psykologiske metoder kan søge at hjælpe den anden (klienten) med at bevidstgøre oplevelsen af sig selv, sine reaktionsmønstre og måder at indgå i fællesskaber på. Formålet med terapi er at gøre en eller flere problemstillinger mindre problematiske således, at klienten på en mere hensigtsmæssig måde kan håndtere de vanskeligheder, han eller hun har søgt hjælp for. En psykolog/terapeut er således en udenforstående fagperson, som er velegnet som hjælper til det arbejde, modtageren har besluttet sig for.

Der findes over 400 forskellige terapeutiske retninger. De terapeutiske hovedretninger er: Kognitiv terapi, psykoanalytisk terapi, systemisk terapi, psykodynamisk terapi, adfærdsorienteret terapi, eksistentielistisk/humanistisk terapi. Så er der lidt at google på!

Coaching er et begreb under udvikling. Coaching har sit udgangspunkt i sportsverdenen og har herfra udviklet sig til at blive anvendt både i erhvervslivet og i privatlivet. Hvor coaching i sporten har medvirket til at skabe vindere, har coaching i erhvervslivet og i privatlivet mere fokus på at identificere mål og skabe resultater. Coaching i erhvervslivet og i privatlivet kan defineres som *en specifik metode til at frigøre potentialet i andre mennesker*. Coach er en ikke-beskyttet titel, og har derfor ikke en klar og entydig definition. Coaching benyttes i mange brancher i dag, og man må selv foretage specifikke undersøgelser i konkrete tilfælde.

Sammenfattende kan man sige, at terapi er orienteret mod fortiden, her-og-nu og fremtiden, men med stort fokus på, hvad klienten har med sig af u hensigtsmæssig bagage fra fortiden. I relation til Scharmers U er terapi velegnet i processen ned

gennem U'ets venstre side. Coaching er som hovedregel orienteret mod her-og-nu og fremad i livet og arbejder med at sætte mål for fremtiden. I relation til U'et kan man sige, at coaching er velegnet i processen op gennem U'ets højre side.

Energibehandlinger

Energibehandlinger i klientens energikrop kan foregå med eller uden samtale. Det er energien, som gør arbejdet, og det er forskelligt fra behandler til behandler og fra klient til klient, om der er behov for at tale. Energien går ind og retter op på ubalancer i klientens energikrop, og det er forskelligt, om man som klient under behandlingen oplever noget fuldstændig fantastisk - eller om man ikke mærker noget som helst. Erfaringen siger dog, at uanset, om man har mærket noget under behandlingen eller ej, så er der sket en positiv forandring, som viser sig over tid. Energibehandling kan være et quick-fix, men energien kan også have brug for tid til at trænge igennem tungere lag i kroppen. Når energikroppen er løsnet op, vil den lettere energi i energikroppen langsomt men sikkert etablere sig i den fysiske krop, i følelserne, i tankerne og i bevidstheden, og livet vil forandre sig for klienten.

Der findes også energibehandlinger, som arbejder tættere på klientens fysiske krop. Det er f. eks. kranio-sakral terapi, massage, zoneterapi, akupunktur og akupressur. Disse behandlinger arbejder på kroppens meridianer og retter op på ubalancer i kroppen. De kan også være akut smertebehandlende, da smerter kan skyldes, at der er en blokering i kroppens energibaner, så energien ikke kan strømme frit. Når blokeringen fjernes forsvinder smerten. Disse behandlinger kan også virke forebyggende for, at blokeringer opstår.

Man kan også på egen hånd arbejde konkret med kroppens energi, og her skal vi tilbage til meget gamle traditioner for at finde inspiration. Man kan dyrke yoga, chi-gong, tai chi, man kan lave de syv tibetanere (yoga), man kan dyrke pilates, eller man kan danse! Mulighederne er virkelig mange, og man må vælge det, der taler til ens lyst. Alle de her kropslige tiltag er drevet af lyst og ikke af pligt, og de handler om at arbejde med at lette kroppens energivibration og oprette optimal balance i kroppen og ikke om at tabe sig eller få en bedre kondi. Undersøg feltet og opsøg det, der umiddelbart tiltaler dig. Selv om metoderne kan anvendes hjemme og på egen hånd, er det altid en god idé at opsøge instruktion, så man kommer godt i gang.

Den sidste type energibehandling, som jeg vil omtale her, er en abstrakt form for energibehandling, som kan være mere effektiv, end man måske lige tror. Det er behandlinger, hvor der anvendes et "medie", som ligger udenfor klienten krop. Det er meget gamle former for energiarbejde. Her tænker jeg på f. eks. astrologi (som anvender klientens fødselstidspunkt), numerologi (som anvender klientens navn og fødselsdato), tarotoplæg (som anvender et sæt tarotkort), håndlæsning (som anvender klientens håndflader) og feng shui (som handler om at skabe energiflow i sin bolig eller på sin arbejdsplads via oprydning og indretning). Disse metoder kan alle give klienten fundamentale oplysninger om livets udfordringer og muligheder, som kan være svære at opnå ad anden vej.

I alle typer energibehandling er det egentlig ikke valget af metode eller medie, som er afgørende for et gennembrud. Den afgørende faktor er, om det menneske, som fortolker energien (behandleren) kan sit kram og er ren og klar i sin egen energi og bevidsthed. Det er svært at vide på forhånd, så man må prøve sig frem og lytte til positive anbefalinger.

Meditation

Man kan også vælge at meditere enten alene eller sammen med en gruppe. Meditation stammer oprindeligt fra østlige filosofier og traditioner, hvor målet med at meditere udelukkende er at opnå højere bevidsthedstilstande. Hvis man her i Vesten vælger at bruge meditation med dét formål at opnå højere bevidsthedstilstande og skabe dybere kontakt til sin autentiske kerne, skal man vide, at det faktisk også er meditationens oprindelige formål. I vores vestlige kultur opsøger man nemlig også meditation for at opnå fysiske resultater som f. eks. stressreduktion, bedre søvn, øget koncentrationsevne, mere energi, øget kreativitet og bedre humør, og i den vestlige tradition er det videnskabeligt dokumenteret, at det faktisk virker. Man opnår de ønskede fysiske resultater, men erfaringen viser, at man næsten altid også opnår at skabe kontakt til højere bevidsthedstilstande, selv om meditationens mål var et andet. Meditationens oprindelige formål skinner således igennem som en sidegevinst.

Otto Scarmer anbefaler alle at meditere hver dag, og det er ud fra ønsket om at opnå højere bevidsthedstilstande og skabe kontakt til sin autentiske kerne, for det er der, det virkelige udviklingspotentiale ligger. Det kan være en rigtig god idé at opsøge en meditationslærer, som kan hjælpe én med at finde den rigtige metode til det formål, som man har med sin meditation.

Bøn

Mit sidste bud på en metode i hjælp til selvhjælp er bøn. Når man beder, henvender man sig til en højere vilje, som ligger uden for én selv. Ifølge de kosmiske naturlove har alle mennesker adgang til en del af Guds bevidsthed og har derfor i princippet også adgang til Guds vilje, men Gud er større end mennesket og har et større overblik og en større kraft at trække på. Når man beder til Gud, beder man sin egen bevidsthed om at koble sig på Guds bevidsthed og hente kraft og visdom til at vejlede sig i sit liv. Bøn virker faktisk, og hjælpen er lige ved hånden, når man først åbner for sluserne.

Den korteste bøn er at bede om at se en konkret situation gennem Guds kærlige briller i stedet for at se den gennem sit eget slørede blik. Når den type bøn besvares, kan det skabe stor klarhed hos det bedende menneske. Svaret kan komme på mange måder, men vil ofte blive vist på sådan en måde, at den problematiske situation folder sig ud i al sin pragt, og alt bliver lagt frem. Sandheden kommer således på bordet, og det skal den også, hvis der skal findes en varig løsning. Guds kærlighed består netop i at fjerne det illusoriske slør fra menneskets øjne og give mennesket mulighed for at se en konkret situation i sandhedens perspektiv. Det kan godt kræve lidt mod at bede den type bøn, fordi

dens konsekvens kan være, at man kommer til at skelne klart mellem den virkelige sandhed og den illusion, som man måske har baseret sit liv på.

Man kan også finde forskellige bønner på internettet. Hvis man googler på *den store invokation* finder man en bøn, som er skabt i den nye energi. Man kan også formulere sin egen personlige bøn. Alt er fint i den sammenhæng. Det vigtigste er overhovedet at bede om vejledning for uden anmodning i tanke eller tale, tiltrækker man ikke vejledningen. Man skal selv kontakte Gud, fordi Gud respekterer menneskets frie vilje.

Hvis man er i tvivl om, hvordan man skal bede om Guds hjælp, kan man bruge den gode gamle bøn *Fader Vor*. Fader Vor er en kraftfuld bøn, når man går ind i bønnen og analyserer hver enkelt bøn for sig. Fordi bønnen er så kraftfuld, skal man dybt inde mene det, man siger, og man skal være indstillet på at leve sit konkrete liv i overensstemmelse med det, man beder om. Ens liv bliver noget rod, hvis man beder om ét og gør noget andet, fordi man så kommer til at sende et tvetydigt budskab. Det er hensigtsmæssigt at arbejde på at være *kongruent i tanke, tale og handling*, så man er klar og entydig i sin bøn og sine ønsker for sig selv og for fællesskabet.

Hvis man har som bevidst mål, at man gerne vil opnå det liv for sig selv og for fællesskabet, som man beder om i Fader Vor, er det en effektiv støtte til bønnen at *disciplinere sin intention*, så den matcher bønnen. Det vil sige, at man i sin hverdag både målretter sin bevidste intention og sine handlinger imod at etablere det liv på Jorden, som man beder om i bønnen Fader Vor. Og man skal fastholde målet i både modgang og medgang. Modgang og medgang er nemlig blot menneskelige fortolkninger af situationer, som i Guds perspektiv er naturlige udviklingsprocesser henimod et intenderet mål. Nogle gange skal der altså lidt oprydning til, før kærligheden kan få sin plads i menneskers liv på Jorden.

Fader Vor findes også i Lars Muhls egen oversættelse fra aramæisk til dansk under navnet Den Aramæiske Himmelbøn (Det knuste hjertes visdom s. 135):

Himmelske Ophav
 Du, som er overalt
 Helliget være Dit navn
 Komme Dit Rige
 Ske Din vilje
 Her og nu i al evighed
 Fyld os med Din nådes kraft
 Og løs os af de bånd, vi binder hinanden med.
 Led os ud af fristelse: befri os fra os selv
 Og giv os styrke til at være ét med dig.
 Lær os tilgivelsens sande kraft at kende
 Og lad vore fremtidige handlinger
 Vokse frem af dette hellige øjeblik.
 Amen. (Mattæus, 6 : 9-13)

Jeg bringer her Fader Vor i den mest kendte udgave med tilhørende analyse, så man får et yderligere indblik i, hvad man beder om, når man beder Fader Vor. Jeg har haft analysen til at ligge i min computer i mange år, og jeg kan ikke længere huske, hvor den oprindeligt kommer fra. Analysen anvender begrebet *ego*, som jeg ikke bruger i mit sprog, men jeg har ladet det stå, fordi jeg synes, at det giver fin mening i denne analyse. Hvis man vil vide noget mere om, hvad egoet er for en størrelse, kan jeg anbefale at læse bogen *En Ny Jord* af Eckhardt Tolle.

Og nu til Fader Vor med tilhørende analyse:

Fader vor, du som er i himlen!
 Helligt være dit navn,
 komme dit rige,
 ske din vilje som i himlen således også på jorden;
 giv os i dag vort daglige brød,
 forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere,
 led os ikke ind i fristelse,
 og fri os fra det onde.
 For dit er Riget og magten og æren i evighed!
 Amen.

Analyse af Fader Vor

Fader Vor, du som er i himlen

En accept af og overgivelse til den kendsgerning, at der findes en Gud udenfor mig selv, som er større end mig.

Helligt være dit navn

En respekt for Guds navn, som betyder, at jeg ikke misbruger det i mit daglige sprog og mine daglige holdninger og handlinger. Det vil sige, at mit sprog er rensat for bandeord og andre sproglige udtryk, som involverer Gud eller Guds modsætning. At jeg ikke begrundes nogle som helst af mine handlinger som værende i Guds interesse eller under Guds beskyttelse med mindre jeg udelukkende videregiver uforbeholden kærlighed til glæde og gavn for fællesskabet og under fuld respekt for de kosmiske naturlove om livet.

Komme dit rige

En intention om at Guds rige skal etableres på Jorden. Det vil sige, at de kosmiske naturlove om livet skal være gældende på Jorden. En forståelse for og accept af, at alle virkninger udspringer af en årsag. Intet sker tilfældigt. Alt er en konsekvens af nogle valg. Mennesket har sin frie vilje til at vælge, og livet, som det manifesterer sig, er en konsekvens af de valg, det enkelte menneske og fællesskabet har foretaget. Guds rige er en konsekvent gennemførelse af de kosmiske love om livet, således at hvert enkelt menneske har indsigt i og tager ansvar for egne valg og deres konsekvenser. Når Guds rige er fuldt etableret på Jorden er alle tanker, al tale og alle handlinger baseret på uforbeholden kærlighed.

Ske din vilje som i himlen således også på Jorden

Guds vilje er, at kærlighed skal være den altafgørende faktor for menneskeheds liv på Jorden. Gud ER kærlighed. Gud ER liv. Uden Gud er der intet liv og ingen kærlighed. Med Gud i ren form er der kun kærlighed, og det er Guds vilje, at denne rene uforbeholdne kærlighed uhindret gennemstrømmer alt liv på Jorden. Det menneskelige ego spænder ben for, at Guds kærlighed kan strømme uhindret i og gennem det enkelte menneske og i og gennem de menneskelige fællesskaber. Det er således Guds vilje, at det enkelte menneske transformerer sit ego's strukturer, slipper angsten og overgiver sig til kærligheden. Når det enkelte menneske er nået til dette udviklingsstadium har det opnået fuld indsigt i sin egen oprindelse og sine egne unikke talenter og dermed sit eget specifikke ansvarsområde i den konkrete inkarnation. Dette er Guds vilje med det enkelte menneske i inkarnation.

Giv os i dag vort daglige brød

En bøn om at mine konkrete fysiske behov for mad, husly og tøj på kroppen er dækket, uden at jeg skal bruge en masse energi og tid på det. Hvis disse behov er dækket uden anstrengelse fra min side, kan jeg afse så meget desto mere tid til at koncentrere mig om at bidrage til at manifestere Guds vilje og etablere Guds rige på Jorden. Mine daglige behov er virkelig mine daglige behov og ikke en masse opsparing og sætten til side til dårlige tider, for dårlige tider findes ikke i Guds rige.

Forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere

Her beder jeg Gud om at tilgive mig, når jeg ikke respekterer de kosmiske love om livet. Gud tilgiver altid allerede inden overskridelsen af lovene, da Gud er kærlighed, og kærlighed dømmer ikke. Den anden del af bønnen er en helt anden sag, da den handler om at vi mennesker skal tilgive hinanden og os selv, når vi tænker, taler eller handler i uoverensstemmelse med de kosmiske love. At tilgive mig selv eller en anden er at invitere kærlighedens vibration ind i mit liv, så den kan transformere egoets domme over mig selv eller en anden. Via denne transformation opløses stive strukturer, som spænder ben for at kærligheden kan strømme frit i mig, som mig og igennem mig. Tilgivelse er således først og fremmest en healing af den, der tilgiver. Derfor er det helt afgørende for min eksistens i og bidrag til Guds Rige, at jeg har tilgivet alt og alle.

Led os ikke ind i fristelse

Fristelsen ligger hos egoet. Egoet kan fristes til at overskride de kosmiske naturlove, fordi egoet er optaget af et værdisæt, som i bund og grund baserer sig på angst for et eller andet. Når jeg beder Gud om at lede mig udenom fristelser beder jeg om ikke at lade mig styre af egoets behov. Jeg beder om ikke at fristes til at tænke, tale eller handle på baggrund af angst.

Fri os fra det onde

Det onde kommer ind i billedet, når egoet lader sig friste, fordi egoets valg manifesterer sig som uhensigtsmæssige konsekvenser i menneskets eller fællesskabets liv. Jeg fastholder således mig selv i en cyklus af uhensigtsmæssigheder, som kan betegnes som "det onde", fordi det på det

manifesterede plan ser ud som om, jeg eller det fællesskab, jeg indgår i, hele tiden bliver ramt af sygdom, uheld, konflikter m.m. Vejen ud af denne cyklus og altså at blive fri for "det onde" er at indrette sit eget og/eller fællesskabets liv sådan, at de kosmiske naturlove kendes og respekteres og alt og alle bliver tilgivet.

For dit er riget og magten og æren i evighed

Afslutningen på bønner er en bekræftelse på, at Gud til evig tid er den højeste myndighed. Det gælder også her på Jorden. Gud tildeles æren for livet på Jorden, fordi Gud har skabt de rammer, som vi kender for livet på denne planet, således, at de på alle måder tilbyder det enkelte menneske og de menneskelige fællesskaber den størst mulige udvikling væk fra angst og ind i kærlighed.

Amen

Må det blive sådan.

U-processen

U-processen er en del af teori U, som er udviklet og formuleret af Otto Scharmer. Otto Scharmer er en tyskfødt nuværende lektor ved Massachusetts Institute of Technology i USA. Han er ophavsmand til teori U og til bogen af samme navn, som udkom på engelsk i 2007 og på dansk i 2009. Teori U er en ledelses- og organisationsteori, som inddrager nødvendigheden af at arbejde med menneskers personlige udvikling som en hel central forudsætning for at skabe innovation i organisationer og virksomheder.

Scharmers pointe er, at man må ændre sig selv på et indre plan, hvis man ønsker at ændre på sine livsvilkår. Hvis man i stedet for at gå turen ned gennem U'et blot bevæger sig i en lige linie fra fasen *downloade* til fasen *performe*, sker der intet nyt. Så gentager man gamle mønstre (*downloader*) og går ud og performer i verden, som man altid har gjort. Sådan et liv er et liv i stagnation, og det kan faktisk være en kamp at opretholde et liv i stagnation i en kontekst, hvor alt er i bevægelse og under forandring.

Når jeg inddrager Scharmer og teori U i mit arbejde, er det fordi, at Scharmers U-vej er en rigtig god model at bruge til at få overblik over en personlige udviklingsproces, til at navigere efter igennem processen og til at give et sprog til at forstå og formidle sin proces igennem. Bogstavet U er figuren, som giver teorien navn, og U'et er delt op i faser, hvor hver fase har sin egen benævnelse og sit eget indhold.

Turen gennem Otto Scharmers U illustrerer en udviklingsvej, som begynder med, at man i sit liv refererer til fortiden og til ydre fortællinger (U'ets øverste venstre side). Hele turen ned i U'ets venstre side er en bevægelse i *stigende bevidsthed* om sig selv som en del af en helhed. At livet er større og mere mangfoldigt, end man måske gik og troede. At der findes andre veje, og at der findes flere muligheder, nu hvor man måske har gennemskuet, at man har været holdt fast i nogle uhensigtsmæssige indre og ydre strukturer. På vej ned i venstre side, kan man begynde at få en fornemmelse af, om man har været ydrestyret og kodet gennem opdragelse og dannelse til at spille en bestemt rolle og have nogle bestemte overbevisninger. Man begynder at kunne mærke, at man har en naturgiven identitet, som måske har været svigtet i mange år, og at denne naturgivne identitet nu bliver vakt til live. I denne tilstand af ny erkendelse om sin identitet er man i stand til at åbne sin vilje og beslutte sig for at bevæge sig ned i bunden af U'et, hvor det autentiske jeg bliver erkendt. På vej op igen i højre side af U'et skal man have sit autentiske jeg bragt i spil. Man skal ud i verden og give sit bidrag til fællesskabet med afsæt i sit autentiske jeg.

Udover en anbefaling til alle om at meditere i hverdagen er Scharmer ikke særligt præcis på metoderne til at igangsætte processerne gennem U'et, så det må vi selv prøve at finde ud af. Der er efter min vurdering et væld af rigtig fine tilbud om udviklingsforløb, som man kan opsøge som privatperson. Udbuddet er virkelig stort og komplekst og henvender sig bredt, så man har kun sin egen intuition at

lytte til, før man tager sine valg. Man kan forsøge at spørge sig selv, hvor man udviklingsmæssigt befinder sig i U'et og målrette sin søgen sådan, at man får netop det skub, som kan bringe en videre. Læs mere om metoderne i pamfletten personlig udvikling.

Det er helt sikkert, at verden har brug for, at de mennesker, der har modet og viljen til det, træder ud af hamsterhjulet og bevæger sig ind i U'et og møder sig selv i en autentisk udgave med henblik på at tilbyde verden sit særlige talent. Det kan virke som et stort spring, og der kan i udgangspunktet være usikkerhed om udfaldet, men erfaringen viser, at man ret hurtigt kommer til at nyde at beskæftige sig med sig selv i et udviklingsperspektiv. Det er dejligt at udforske sig selv på nye måder, og U'et fungerer godt som et landkort i processen, fordi det viser faserne, og fordi det viser et positivt mål. Det er sandt, at en fuldbyrdet U-proces med stor sandsynlighed fører til forandringer i ens fysiske liv, men de forandringer vil opleves som rigtige og naturlige, når de melder sig som en konsekvens af det indre arbejde.

En personlig fortælling

Jeg har valgt at lade min personlige fortælling gennem U'et fungere som empiri til gennemgangen af U'ets faser fra downloadet til performe. Teori U har for mig fungeret som det udviklingssyn, den metode og den figur som reflektivt satte hele min egen udviklingsproces i system og gav mig et overblik, en struktur og et sprog til at formidle processen igennem. Tak til Otto Scharmer for det. Da jeg først fik øje på det, tog det mig mindre end én dag at tegne U'et op i A1 format og placere alle de trin, jeg har været igennem i de seneste 10 - 12 år, et sted i U'et. Der var ingenting, der ikke kunne placeres.

Det var en forløsende oplevelse for mig, og den fortalte mig, at Scharmer og jeg deler syn på, hvordan man som menneske udvikler sig fra at være styret af ydre rammer, krav og forventninger til at være styret af sin naturgivne identitet. Scharmer og jeg deler også den holdning, at der er en masse at vinde - både for sig selv og for fællesskabet - ved at genskabe kontakten til sit autentiske jeg og identificere sit livsformål og lade sit livsformål komme til udtryk i verden på sin helt unikke måde. Derfor tog jeg Scharmer til mig, og derfor har han fået en stor plads i min forståelse og formidling af fænomenet personlig udvikling.

Downloade

Den første fase i øverste venstre side af U'et kalder Scharmer for at downloade. Med downloade mener Scharmer *ubevidst overførsel af fortidens mønstre og rutiner*. Man siger og gør det samme igen og igen og ser ikke selv, at det er det, der sker. Uden at reflektere over det kan man således være styret af konventioner, overbevisninger, traditioner og andres forventninger, som man er blevet kodet med tidligt i sit liv. Scharmer siger, at når vi opererer ud fra at downloade - dvs. inde fra de lukkede grænser i vores egne mentale konstruktioner - er vi *fængslet i vores gamle verden* som en fange i en celle, og vi ser kun de mentale former, som vi selv projicerer ud i verden. Det er således et lukket selvrefererende system, som er baseret på fortidens værdikodning.

Siden jeg første gang hørte om teori U, undrede det mig, at Scharmer bruger aktiviteten at downloade som en negativ aktivitet, som man skal forsøge at holde op med. For mig har downloading en positiv betydning, fordi overførselsaktiviteten *udvider min bevidsthed*. Når jeg downloader filer fra internettet, er det for at få adgang til ny information, så jeg kan blive klogere, og når jeg downloader kosmisk energi er det for at tilføre livet nye perspektiver og for at hæve og balancere vibrationer. Alt sammen fremadrettet og udviklende og helt bevidst.

Jeg har ledt efter et billede, som mere matcher min forståelse af den problematik, som Scharmer benævner downloade, og det var i den forbindelse, at jeg landede på metaforen *hamsterhjul*. Denne metafor beskriver præcist det, som jeg ser for mig, at der finder sted i U'ets øverste venstre side. At man som individ drøner rundt i sit eget lukkede hamsterhjul uden opmærksomhed på alt det, man har mulighed for at opdage, hvis man tør at sætte tempoet ned eller stoppe op og stikke snuden udenfor.

Fordi hamsterhjulet fungerer som en *ubevidst styringsmekanisme* i et menneskes liv, bliver der ikke stillet spørgsmålstejn ved de værdier, som hamsterhjulslivet bygger på. Når der ikke bliver stillet spørgsmålstejn ved værdisættet og dets oprindelse i menneskets fortid, bliver det svært at se en anden vej i livet, og det bliver svært at skabe forandringer, som bryder med rutinerne i hamsterhjulet.

Jeg tror, at mange mennesker har det godt og trygt i deres hamsterhjul, og fred være med det, men hvis man vil ned i U'et og gå udviklingsvejen, bliver man nok nødt til at forlade hjulet og begynde at udforske sig selv og sit liv på en *indadskuende* facon.

Men allerførst skal man jo erkende, at man går og downloader fortidens værdikodning i stedet for at downloade fremtidens nye bevidsthed. Den erkendelse kan ske på forskellig måde. For nogle sker den ad *nysgerrighedens og frivillighedens vej*, mens andre skal have et skub henimod forandring i form af en eller anden *skelsættende livsbegivenhed*.

Der er et utal af forskellige livsbegivenheder, som kan fungere som den mekanisme, som sætter en kæp i hamsterhjulet og dermed giver mulighed for at ændre perspektivet og udskifte den "server", som man downloader fra, så man i stedet for at downloade fra fortiden begynder at downloade fra fremtiden. Det er helt individuelt, hvordan dette scenarie udspiller sig, men i denne tid hvor energien hele tiden opfordrer mennesker til at kigge indad, vil livsbegivenhederne typisk være af en sådan karakter, at man gives mulighed for at skabe noget mere ro i sit liv. Man har nemlig brug for ro for at kunne *skabe kontakt til de indre planer*, hvorfra informationerne om de mest hensigtsmæssige ændringer i ens liv skal hentes.

Man kan opsige sit job, blive fyret eller blive skilt, eller man kan opleve nogle af de fysiske symptomer, som kan være forbundet med at vænne sig til den nye energi, så man føler sig syg og må trække sig fra hverdagens rutiner. De fysiske symptomer kan f. eks. være svimmelhed, hjertebanken, stressede slimhinder, hovedpine, fordøjelsesproblemer, ringen for ørerne, lysfølsomme øjne, søvnforstyrrelser og træthed. Jeg siger ikke, at disse symptomer skyldes den nye energi; jeg siger blot, at de *kan* skyldes den nye energi, og de *kan* således fungere som et "wake up call" til at begynde at skabe forandring i sit liv.

Denne forandring handler ifølge U-processen om, at man tager et bevidst valg om at skifte perspektiv og begynder at se på sig selv og sit liv med friske øjne.

En personlig fortælling

I august 1999 begyndte jeg pludselig at være meget svimmel. Det kom fra den ene dag til den anden, og det var som om, at det rykkede i hele kroppen. Svimmelheden forlod mig aldrig; den var tilstede når jeg sad, stod, gik eller lå i min seng, og det bekymrede mig selvfølgelig, så jeg blev nødt til at foretage mig noget. I dag kan jeg se, at jeg i mine første søgebevægelser tyede til det, som Scharmer kalder at downloade.

Jeg foretog mig det, som jeg pr. tradition og rutine kunne gøre. Jeg gik til læge. Jeg vågnede en søndag morgen omkring kl. 06.00 og var så svimmel, at jeg for første gang blev bange, fordi loftlampen kørte rundt i rummet. Jeg pakkede en toilettaske, ringede efter en taxa og nærmest kravlede ned fra 3. sal og tog til vagtlægen på Aalborg Sygehus. Her mødte jeg en kvindelig læge, som stillede diagnosen *virus på balancenerven*, og hun mente, at jeg skulle sygemelde mig i 3 måneder. Jeg skulle ikke indlægges. Jeg kan stadig huske, at jeg (lettet over at jeg ikke havde en hjerneblødning) gik ud af døren med min toilettaske og en fornemmelse, som blev ved med at fortælle mig, at den diagnose vist ikke var rigtig.

De næste måneder gik med at blive undersøgt for alt muligt i den etablerede behandlerverden. Alle lyttede til mig og undersøgte mig, men alle kunne konstatere, at jeg ikke fejlede noget som helst, og jeg sygemeldte mig da heller ikke på noget tidspunkt; jeg blev så at sige i hamsterhjulet.

Jeg bevægede mig således i nogle måneder rundt i det etablerede univers af anerkendte eksperter og passede mine pligter, uden at det løste mit problem. Der skulle noget helt andet til. Jeg skulle på U'sk i gang med at se med friske øjne på mig selv og min situation og flytte mig til fasen se med friske øjne.

Se med friske øjne

Den anden fase i U'ets venstre side er at se med friske øjne. I denne fase begynder man at se sin verden og sig selv med friske øjne. Her skal vækkes en nysgerrighed overfor nye indsigter og anderledes perspektiver. Der skal tilføres ny viden, som åbner for en erkendelse af, at der er andre måder end de allerede kendte og afprøvede. Der skal ske en bevidsthedsudvidelse. Den nysgerrige står i denne fase stadig i det kendte og ser mod det ukendte og forholder sig rationelt og analytisk til det nye land. I denne fase kan man få en fornemmelse af en begyndende frisættelse via eventuelle aha-oplevelser.

Det er ikke kun Scharmer, som taler om nødvendigheden af at udvide sin bevidsthed med anderledes perspektiver og nye indsigter. Det synspunkt kan man finde i alle udviklingstraditioner. Jeg plejer at sige, at det ikke er nok at mene noget om noget, man skal også vide noget om det, som man mener noget om. Med internettets opfindelse er der nærmest ingen begrænsninger på mulighederne for informationssøgning. Sagen er bare, at google jo kun svarer på det, man spørger om og søger på. Man skal altså selv generere den nysgerrighed eller undren, som skal styre søgningen, og man skal stille spørgsmål, som rækker ud af boksen. Hvis man (ubevidst) stiller spørgsmål med henblik på at få bekræftet sin egen forforståelse eller fordom, sker der jo ingen bevidsthedsudvidelse.

I denne fase i U'et er der brug for at undre sig oprigtigt og stille spørgsmål på baggrund af sin undren. Det var f. eks. det, jeg gjorde, da jeg spurgte mig selv: Hvordan kan det være, at jeg er meget svimmel, når alle i det konventionelle behandlesystem mener, at jeg er sund og rask? Sådant et spørgsmål inviterer til en reel søgeproces, fordi svaret ikke er kendt på forhånd. Det kræver, at man er åben og parat til at få nye erkendelser, som måske går imod ens hidtidige overbevisninger, men det er altså her, at det rykker set i et udviklingsperspektiv. Det handler lige præcis om at komme til at se på sig selv og sit liv med friske øjne.

En personlig fortælling

Jeg har i hele mit voksne liv ind imellem flirtet med den såkaldte alternative verden, men jeg valgte den ikke i første omgang, da jeg troede, at der var noget *alvorligt* galt med mig. Helt ærligt, så smiler jeg af mig selv i dag, men sådan var min virkelighed i 1999. Nå, men jeg begyndte at lede efter holistiske behandlingsformer. Jeg besøgte kinesolog, zoneterapeut, massør, kraniosakralterapeut, homøopat mfl. Alt sammen seriøse undersøgelser og blide behandlinger, men heller ikke de behandlinger fjernede min svimmelhed eller gav mig en forklaring på den.

Et eller andet sted kan jeg i bakspejlet se, at jeg nok aldrig helhjertet overgav mig til behandlingerne, fordi der var stadig en stemme indeni, som sagde, at svimmelheden var okay. Der var ikke noget at være nervøs for. Faktisk var alt, som det skulle være. Jeg var ved at blive ven med svimmelheden, men jeg vidste stadig ikke, hvorfor jeg var svimmel, og hvorfor jeg følte, at svimmelheden var min ven.

Bevidsthedsudvidende litteratur

Jeg er en læsehest, så det faldt mig naturligt i samme periode også at begynde at lede efter en forklaring gennem litteratur. Jeg læste virkelig mange bøger, som mere og mere blev af åndelig karakter. Det kan nok være, at jeg kom til at se på mig selv og livet med friske øjne, og det kan nok være, at det vækkede mig af min bevidsthedsmæssige dvale. Jeg nævner her, hvilke forfattere, der har gjort en helt afgørende forskel i mit verdensbillede i løbet af årene 2000-2009 (jeg kan ikke placere læsningen af litteratur i faserne i Scharmers U, da den har fundet sted løbende i hele processen efterhånden som bøgerne er udkommet). Der er i denne lille oversigt tale om forfattere, som alle har skrevet mange bøger, og jeg har læst det hele: Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Neale Donald Walsch, Asger Lorentsen, Martinus, Lee Carroll (Kryon). Dertil kommer "Et kursus i mirakler", apokryfe tekster (tekster som blev sorteret fra, da man valgte materiale til Det Nye Testamente). Jeg kunne blive ved, for der er mange flere bøger, men de her nævnte gør en rigelig forskel i forhold til at komme i gang med at se med friske øjne. Ud over disse bøger har jeg på internettet fundet en stor mængde fyldestgørende hjemmesider. Se mere i pamfletten litteratur og weblinks.

Et afgørende bevidsthedsmæssigt gennembrud

Der er nu lige en bog, som skal have særlig opmærksomhed. Den faldt nærmest ud i hånden på mig en dag, hvor jeg igen igen gik og ledte uden mål eller med på biblioteket. Det var i oktober 2000. Bogen hedder *Karmafri og i harmoni* og er skrevet af Anni Kristoffersen (nu Anni Sennov). Den er på 64 sider, men indholdet er så præcist, at det er rigeligt. I denne bog mødte jeg for første gang en forklaring på min svimmelhed. Anni fortæller i bogen om *den nye energi*, som er ved at integrere sig på Jorden, og de symptomer, som hun beskriver, at mennesker med kontakt til denne nye energi har, var nøjagtig mine symptomer.

Da græd jeg af lettelse, og ringede hende op. Anni kunne mærke min energi i telefonen, og jeg bestilte en tid hos hende i København. Hun var noget, hun kaldte auraformidler, og jeg havde brug for en ny og stærkere aura, så jeg kunne håndtere min opgave med og i den nye energi. Så i november 2000 fik jeg en ny aura, som dels åbnede til min højere bevidsthed og dels ændrede energistrukturen og vibrationen i hele mit energisystem. Fra dette øjeblik var jeg ikke bare ven med svimmelheden, jeg var også ven med den nye energi, og jeg vidste hvorfor, vi var venner. Det var lidt af et bevidsthedsmæssigt gennembrud.

Uddannelse som auraformidler

Jeg havde opsagt mit job som seminarielærer på et pædagogseminarium i august 2000 med virkning fra 1. februar 2001. Det sagde min indre stemme via min mund lige pludselig til ledelsen under en kaffepause, at jeg ville gøre, og da det var kommet ud af munden, virkede det helt rigtigt. Sidst i februar 2001 blev jeg uddannet som auraformidler hos Anni, og så fulgte tre år med klienter til energibehandling (auraændring) i mit eget hjem. I februar 2002 udkom jeg med min egen bog *Den nye tids menneske - om at finde sit livsformål via en auraændring*.

Den opmærksomme læser begynder måske at undre sig over, at jeg ikke snart bevæger mig længere ned i U'et, men det gør jeg altså ikke. Jeg er stadig svimmel og fysisk utilpas, og energibehandlingerne tærer på mig samtidig med, at jeg godt kan mærke, at mit arbejde som behandler er med til at hæve vibrationen i mit eget system og i min egen krop, og det er positivt. I bakspejlet kan jeg se, at uddannelsen som auraformidler alt andet lige, var baseret på elementer af at downloade. Det var Anni, som sagde, at jeg var som skabt til at arbejde som behandler med al den energi, jeg havde i røerne. Jeg var vist nærmest lidt benøvet over, at hun mente, at jeg kunne finde ud af det, og noget skulle jeg jo lave. Det er alt sammen helt fint nu, og jeg er stadig 100% overbevist om, at auraændring (idag kaldes det auratransformation) som behandlingsform er virkelig god og konstruktiv og fremadrettet, så jeg står ved alt, hvad jeg har gjort både for mig selv og andre i den forbindelse.

Et afgørende skifte sker for mig den 16. maj 2003. Jeg har på det tidspunkt fået etableret en fast daglig meditationspraksis (mest for at få ro på den svimle krop). Under den daglige meditation den dag, bliver min kundalinienergi aktiveret. Det sker stille og roligt ved at det kribler og krabler op ad rygsøjlen og ved at mit haleben begynder at snurre. Det var yderst behageligt, og jeg vidste med det samme, hvad det handlede om. Sjovt nok havde jeg nemlig i november 2002 i San Francisco købt en bog om kundalinirejsningen, og symptomerne var "lige efter bogen". Så kom jeg endelig ind i kroppen og fik fat i følelserne.

Sanse

Den tredje fase i U'ets venstre side er at sanse. I denne fase handler det om at omdirigere sin bevidsthed fra det ydre til det indre. At mærke verden gennem en sanselig tilstedeværelse og opmærksomhed. At lytte indad og få kontakt med de indre tilskyndelser og følelser, som dukker op og forsøge at formulere dem. Scharmer taler ikke eksplicit om følelser, men han taler om, at man skal *se med hjertet*, og for at kunne det, mener jeg, at hjertet skal være følelsesmæssigt frit. Der skal således ske en følelsesmæssig forløsning.

Der er flere grunde til at sætte gang i en følelsesmæssig forløsning. Langt de fleste mennesker er ikke følelsesmæssigt "rene", men bærer rundt på gamle følelsesmæssige kodninger, som er etableret under opvæksten eller måske i tidligere liv. De kodninger forurener de rene ægte følelser og forhindrer mennesket i at skabe kontakt til sin autentiske identitet. De gamle kodninger skal slettes for at mennesket kan finde ind til følelsen af glæde, ro og kærlighed, som er alle menneskers oprindelige følelser. Følelser er vibration, så det handler om at få afkodet de følelser, som vibrerer i en tung energi, så de lettere vibrerende og behagelige følelser kan komme til.

De gamle følelsesmæssige kodninger kommer også til udtryk i samspillet og kommunikationen med andre mennesker. Hvis man gang på gang oplever, at andre mennesker reagerer negativt på én, kan det handle om, at man selv udsender negative vibrationer. Der kan ligge mange forskellige følelsesmæssige mønstre til grund for en negativ attitude, men negativiteten vil med stor sandsynlighed handle om en følelsesmæssig angst. Angsten er irrationel og sikkert også uerkendt, så et følelsesforløsende udviklingsforløb vil for mange mennesker opleves som både følelsesmæssigt voldsomt og fantastisk befriende. Følelsesmæssig konfrontation med efterfølgende følelsesmæssig forløsning er helt ærligt en fantastisk oplevelse.

Der er mange måder til at håndtere følelsesmæssig forløsning. Den enkleste er at lade følelserne leve, når de trænger sig på. At blive i en følelse, som ikke er behagelig, er en udfordring, men det er sundt og forløsende at lade følelsen leve i kroppen, indtil den er transformeret. Undgå overspringshandlinger og andre former for aktivitet eller medicin for at fjerne ubehaget. Tag nogle dybe vejrtrækninger mens følelsen raser og tænk positivt om, at følelsen indeholder en meddelelse og forsøg at afkode meddelelsen - og vær ærlig. Det er en kendt strategi i vores travle kultur, at vi fjerner os fra det ubehagelige i en vis fart, men vi mister altså en mulighed for at komme dybt ind og mærke, hvad der rent faktisk er på spil.

En personlig fortælling

For mit eget vedkommende er den følelsesforløsende proces hovedsageligt blevet styret af aktiveringen af kundalinienergien. Kundalinienergien rensede alle tunge vibrationer ud af kroppen som en anden flaskerenser, så andre

følelsesforløsende metoder bliver uaktuelle. Min egen fortælling på dette område er således ikke typisk. Jeg tager den med alligevel, fordi den jo er min fortælling men også fordi, at der kan være læsere af gittedmeldgaard.net, som går og bøvlrer med en aktiv kundalini på egen hånd, som måske kan have glæde af at finde en "makker" i mig.

Kundalinienergien forløser følelser

Aktiveringen af kundalinen omdirigerede i den grad min bevidsthed fra det ydre til det indre, og set i U-perspektiv betød aktiveringen, at jeg bevægede mig til fasen sanser. Jeg begyndte at kunne mærke min krop meget tydeligt, og jeg begyndte at opleve glimt uden svimmelhed. Kundalinen har sin egen bevidsthed og arbejder sig stille og roligt frem i kroppen og forløser gamle energistrukturer. Når en gammel følelsesmæssig fortrængning bliver opløst energimæssigt, kommer følelsen op til overfladen for at blive erkendt og forløst. Det kan f. eks. ske som gråd. Man kan i sådan en proces opleve følelser, som intet har at gøre med ens aktuelle situation, og det kan godt være lidt forvirrende, indtil man forstår mekanismen. Lettelsen efter forløsningen er på den anden side nærmest fysisk mærkbar og følges ofte op af en dyb glæde og taknemmelighed.

Aktiveringen af kundalinen betød, at jeg efter ret kort tid måtte stoppe med at tilbyde healinger. Jeg følte simpelthen en stærk indre tilskyndelse til at passe på min krop og mit energisystem. Jeg begyndte desuden i denne fase at blive mere og mere opmærksom på, hvad jeg spiste og drak. Jeg blev virkelig omsorgsfuld overfor min fysiske krop, og det bliver jeg ved med at være resten af mit liv.

Jeg synes i bakspejlet, at kundalinen - for mit vedkommende - er det vigtigste, der skete for mig i forhold til at omdirigere min bevidsthed fra det ydre til det indre, men det er ikke alle, som oplever, at den bliver aktiveret. Nogle skal ikke have den aktiveret, mens andre - særligt børn og unge - lever med en aktiv kundalini uden at tænke over det, fordi de aldrig har prøvet andet.

Arbejdet med kundalinienergien stammer oprindeligt fra indiske spirituelle traditioner. Denne særlige livskraft har været kendt i hundredvis af år, men der findes kun meget begrænset litteratur på dansk. På engelsk kan jeg anbefale *Kundalini and the evolution of consciousness* og *The narrow path* af Solomae Sananda eller *Kundalini - the secret of life* af Swami Muktananda. Disse bøger kan købes hos Amazon.com.

Presence

Scharmer bruger på engelsk ordet presence om den tilstand, man tilstræber i bunden af U'et. Tilstanden presence er mulig at opnå, fordi man har gået vejen ned i venstre side af U'et. Jeg bringer her Scharmers egen formulering:

"Udtrykket presencing er et konstrueret begreb, der blander ordene *sensing* (sansning) og *presence* (nærvær i nuet). Når man bevæger sig ind i presence-stadiet, frigør man sig og begynder uforbeholdent at opfatte ud fra den fremtidige mulighed, der ligger i nuet. Altså ud fra det, der vil kunne realiseres, hvis man vil det. Der er således tale om en tilstand, hvor man får adgang til sit virkelige væsen (frigjort fra erfaringens vaner) og nærmer sig den, man virkelig er - det, man kunne kalde for sit autentiske jeg." (Scharmer, 2009)

Udfordringen i denne fase er at give slip på det kendte og give sig hen til det ukendte. At træde ind i dette selvtransformative skabende felt af endnu-ikke-kropsliggjort erkendelse kræver, at man er tilstede i de spørgsmål, som man drives af. At man mestrer at blive i den undrende og spørgende tilstand og ikke haster frem mod at finde svar. Når man ægte undres opdager man nemlig, at man ikke vil noget med nogen eller noget, men at noget vil noget med én. Man opdager på et dybt eksistentielt plan, at man ikke er alene og ikke er selvrådig. Scharmer taler her om en større vilje, der træder i stedet for jeg'ets vilje. Man kunne også sige, at man opnår kontakt til sin sjæl.

At komme ud i sådan en bevægelse, hvor man står i det åbne på en undrende måde, er også at erfare, at der er noget, som taler til mig, og som er større, end hvad jeg selv har konstrueret, men som jeg samtidig er en del af - ikke på et videnskæssigt - men på et værensmæssigt niveau. Man opnår således en kontakt til sin autentiske identitet og sit udspring, som i Scharmers forståelse er en tilstand af eksistentiel fortrolighed og opmærksomhed, og man opnår at være i dialog med det store, som definerer eksistens, liv og mening. I denne fase bevæger man sig fra at være reproducerende til selv at være skabende.

Det fremgår ikke klart hos Scharmer, men min holdning er, at man, når man bevæger sig fra sanselse til presence, bevæger sig ind i en såkaldt æstetisk læreproces, hvor man holder op med at tale om tingene og i stedet giver sig hen til en sansemæssig oplevelse. Der er således i denne fase tale om en tavs eller indre dialog. Der skal ikke sættes ord på oplevelserne, mens man er i tilstanden presence. Her oplever man, at man er tilstede i nuet med hele sin eksistens (krop, følelser, tanker og sjæl) og koncentrationen handler om her-og-nu.

Målet med processen i bunden af U'et er at opnå transformerende erkendelser og gennembrud, som bringer én i kontakt med sit autentiske jeg og sit unikke talent og dermed i kontakt med sit egentlige livsformål. Man finder svaret på spørgsmålene: Hvem er jeg, og hvad er min opgave?

Til det søgearbejde, som ligger i presence, kan man have glæde af at spørge sig selv, hvad man egentlig brænder for og elsker at beskæftige sig med. Det vil være en aktivitet som får én til at glemme tid og sted, og mange mennesker skal tilbage til barndommen for at huske den type aktiviteter og det talent, som aktiviteterne kan være et udtryk for. Det helt særlige unikke talent vil nemlig vise sig meget tidligt i livet, og det har mulighed for at komme til udtryk i barndommen, hvor aktiviteter i højere grad end i voksenlivet er lystbetonede. Det kan være væsentligt at få gravet barndommens gode minder frem i arbejdet med at identificere sit autentiske jeg, sit unikke talent og sin livsopgave, for der ligger rigtig mange værdifulde oplysninger i barndommens frie yndlingsaktiviteter.

At tage imod de fundamentale erkendelser, som ligger i presence, betyder, at man er rede til at begynde turen op i højre side af U'et. Det er det gods, som ligger i disse erkendelser, som fremtiden i U'ets højre side skal skabes ud af. Derfor er det vigtigt, at erkendelserne er både dybe og ægte og får lov til at bryde frem indefra.

En personlig fortælling

Jeg har tænkt meget over det centrale gennembrud, der skal ske i fasen med presence. Som det vil fremgå af min personlige fortælling i presencefasen, er mine egne væsentlige gennembrud ikke sket ved en iscenesat aktivitet. Mine gennembrud er sket i en proces, hvor noget pludselig er dukket op som ud af det blå, og jeg har ladet selvfortabelsen tage over og er gået med energien. Derfor har jeg ikke empirisk belæg for at mene noget om, hvorvidt man kan opnå seriøse gennembrud via en tilrettelagt U-bundsaktivitet. Jeg har ikke kendskab til erfaringer, hvor teori U er anvendt i personlige udviklingsprocesser i en privat kontekst, så jeg er nysgerrig og opsøgende på de erfaringer, som hele tiden genereres og formidles i organisatoriske kontekster, hvor der gennemføres U-workshops. Min fortælling er imidlertid af helt privat karakter.

Spiritualiteten vågner i bunden af U'et

Spiritualiteten er med mig allerede fra fasen at se med friske øjne, men den bliver over tid integreret på et mere og mere bevidst og konkret plan, og jeg oplever tilstande og gennembrud, som er decideret spirituelle i substansen. Jeg yder lige her den service at gentage Scharmers definition af tilstanden i presence: "Der er således tale om en tilstand, hvor man får adgang til sit virkelige væsen (frigjort fra erfaringens vaner) og nærmer sig den, man virkelig er - det, man kunne kalde for sit autentiske jeg."

I min verden findes der rigtig mange måder at opnå tilstanden af presence. Det handler om at finde indadvendte og fordybende aktiviteter, som stopper tankestrømmen og fremmer tilstedeværelsen i nuet. Jeg har selv arbejdet med meditation, art based coaching, powersinging, bøn, naturoplevelser og oprydning og indretning efter feng shui principper og faktisk også syning og maling af min lejlighed.

Mulighederne er virkelig mange, så længe man respekterer det kontemplative aspekt af aktiviteten. Det er min helt private erfaring, at der ikke skal snakkes, og at man skal være alene om aktiviteten, og at der skal ikke finde instruktion sted, men jeg er klar over, at andre har andre erfaringer. Aktiviteten under presence skal under alle omstændigheder skabe mulighed for, at der sker et decideret gennembrud i ens oplevelse af at *være* tilstede i tilværelsen. I vores kultur er vi opdraget til at *gøre* en hel masse og al denne *gøren* sker ofte på bekostning af *væren*.

Eckhart Tolle siger det meget smukt: "Så snart der hos mennesker foreligger en vis grad af nærvær, af stille og vågen opmærksomhed i deres sanseopfattelser, kan de fornemme den guddommelige livsessens, den iboende bevidsthed eller ånd i alle skabninger, alle livsformer, erkende den som værende ét med deres egen essens og dermed elske den som dem selv" (Tolle, 2005).

For mit eget vedkommende er der tre gennembrud, som har været (og er) særligt skelsættende i forhold til fasen presence.

Den universelle cyklus's betydning

Jeg er jo sådan en energisensitiv type, så i de senere år er jeg begyndt tydeligt at mærke, når der sker store begivenheder i den metafysiske verden. F. eks. reagerer jeg kraftigt på sol- og måneformørkelser, jævndøgn, solhverv og ny- og fuldmåne. Det gør jeg, fordi der ved denne slags begivenheder sker en indstrømning af energi til Jorden, som skal fastholdes på planeten, fordi den er god og nødvendig for planetens fortsatte liv. Det er mit arbejde at deltage i integrationen af den indstrømmende energi på Jorden. Denne type begivenheder bringer mig i en tilstand af presence. Det er umuligt at sætte ord på, hvad det gør ved mig, men det er meget meget behageligt og forbinder mig i den grad med en større vilje. Jeg mærker, at der er noget, der vil noget med mig, som giver mening. Denne type begivenheder sker i en naturlig cyklus og slutter jo aldrig, så dem vil jeg sikkert blive ved med at registrere.

Det åndelige ophav identificeres

En anden skelsættende begivenhed, hvor jeg oplevede en tilstand af presencing, var i forbindelse med en coachingsession i efteråret 2005. Jeg havde forinden læst bogen *Engle til alle tider* af Dennis Stanfeld, 1. udgave. I denne bog bliver læseren præsenteret for en lang række åndelige mestre (åndelige mestre kan man definere som højt vibrerende bevidstheder, som udgør en særlig essens af Guds bevidsthed og som giver liv og bevidsthed til mennesker i fysisk inkarnation). I denne bog stødte jeg for første gang på Lady Nada, som er en feminin åndelig mester. Bogen fortæller, at Lady Nada var åndeligt ophav (højere bevidsthed) til den kvinde, der i sin tid inkarnerede som Maria Magdalene. Mens jeg læste bogen, kunne jeg godt mærke, at det der med Nada og Maria Magdalene fangede min opmærksomhed.

I coachingsessionen sker der det, at min indre stemme via min mund om mit fremtidige virke siger, at *jeg skal fortsætte derfra hvor Maria Magdalene slap*. Nå nå

nå nå.... Da blev både min coach og jeg meget stille. Vi afsluttede, for der var ligesom ikke mere at sige den dag, og jeg brugte de to følgende dage på at gå rundt i en tilstand af stille glæde og taknemmelighed (presence). Det føltes stort, og det førte selvfølgelig til, at jeg begyndte at interessere mig for Lady Nada og Maria Magdalene.

Gennem research på internettet fandt jeg ud af, at Lady Nada har været åndeligt ophav til andre kvinder end Maria Magdalene. Hun har også været åndeligt ophav til Aimee Semple McPherson, som i begyndelsen af 1900-tallet fungerede som frikirke prædikant på USA's vestkyst under navnet Sister Aimee. Sister Aimee's liv er veldokumenteret, fordi hun var så aktiv og kendt, og i 1993 udkom en meget fyldig biografi om hende (Daniel Mark Epstein, 1993). Sister Aimee stod for opførelsen af Angelus Temple i Los Angeles, som stadig eksisterer og bruges. Hun kørte som prædikant Californien tyndt i en bil med påskriften: Jesus is coming - get ready.

Denne historie om Sister Aimee blev virkelig interessant for mig, da jeg begyndte at fordybe mig i den. Jeg havde nemlig haft en decideret déjà-vu oplevelse i Californien i 1993, da jeg var der med mine to drenge og deres far på en familieferie. Jeg havde i særlig grad i San Francisco en meget tydelig fornemmelse af at være stedkendt. Når vi f. eks. kom rundt om et hjørne, vidste jeg, hvordan der ville se ud rundt om hjørnet, men på det tidspunkt havde jeg jo ingen anelse om, hvordan det hang sammen, så jeg gik lidt stille med dørene.

Jeg kunne desuden kombinere historien om Sister Aimee i Californien med det faktum, at jeg hos en kinesolog i min svimmelhedsperiode, havde fået konstateret, at jeg i livet før dette liv har levet i San Francisco. Det er sister Aimee's liv, der er tale om her. Når man taler om re-inkarnation taler man netop om det åndelige ophavs andre erfaringer fra fysiske inkarnationer. Så det hele begyndte at gå op i en højere enhed. Jeg var ikke i presencing tilstanden i hele denne periode, men den dukkede op, når de vigtige erkendelser brød igennem. I dag er jeg ikke i tvivl om, at mit åndelige ophav er Lady Nada, og når jeg i min identitet som Gitte har kontakt med min højere bevidsthed, er det Lady Nada, der kommer med input.

Erkendelsen omkring mit tilhørsforhold til Lady Nada og via hende til Maria Magdalene og Sister Aimee var skelsættende, fordi den gav mig en indsigt i, hvorfor det er meget naturligt for mig at tale om Gud, kristusbevidsthed, kristusenergi, opstandelse, næstekærlighed og andre sproglige koder fra den kristne tradition. Det gav mig ro at forstå min kristne historik på den måde. Jeg er ikke medlem af folkekirken eller nogen anden kirke, og jeg var begyndt at undre mig over min hjemmevante brug af sproget fra kristendommen. Her var så forklaringen på det.

Den kristne sprogkode kan sikkert indentificeres gennem alle tekster på gittemeldgaard.net, selv om jeg påberåber mig, at jeg ikke tilhører nogen bestemt åndelig retning i indeværende inkarnation. Forklaringen på sprogkoden ligger i mit

åndelige ophav og tidligere inkarnationer, som jeg ikke kan løbe fra. Og det ønsker jeg heller ikke; jeg oplever, at dette tilhørsforhold er en del af min DNA.

Den indre mester vækkes

Min tredje oplevelse var i sommeren 2009, hvor Michael Jackson døde på min fødselsdag den 25. juni. Jeg var i København for at fejre fødselsdag med mine to sønner og min svigerdatter, så vi talte lidt om MJ, som vi alle fire huskede for noget godt fra MTV i 1980'erne og 90'erne. Jeg følte mig ikke særligt påvirket af hans død før et par dage senere, hvor jeg sad og talte med en bekendt ved en brunch. Hun havde en i mine ører fordømmende og kynisk attitude til overs for Michael Jackson, den-skøre-skid-agtig. Den attitude gjorde mig ked af det dybt inde i hjertet, og jeg blev fra den dag nærmest drevet ind i det, jeg siden har kaldt Michael Jackson-land. I mange mange dage befandt jeg mig i en tilstand af presence, hvor jeg kun beskæftigede mig med MJ. Researchede interviews på nettet og så klip på youtube, købte et album med de største af hans hits, hængte hans billede op og lyttede til ham hele dagen. Jeg spurgte i processen dårligt nok mig selv, hvad det gik ud på, jeg var bare tilstede i det som en væren. Der var noget der ville noget med mig. Jeg græd og græd og følte virkelig, at MJ var blevet uretfærdigt behandlet i medierne, og det berørte mig dybt. I mine øjne var han en fantastisk kunstner.

Da jeg endelig efter 2-3 uger kom ud af denne tilstand, var der sket en erkendelse hos mig, som handlede om næstekærlighed. Som handlede om at se mesteren i alle mennesker og behandle alle som de mestre, de i bund og grund er. MJ var en mester på sit felt. Han fik problemer, når han bevægede sig ud i områder, som ikke havde med sang og musik og dans at gøre. Jeg er sikker på, at alle hans intentioner var næstekærlige, men han fik svært ved at virke overbevisende, når han bevægede sig væk fra sin mesterenergi, og der var folk og medier nok til at dyrke denne måske lidt kiksede side af hans liv. Men som musiker, sanger og danser repræsenterede MJ mesterenergi i ren form. Heldigvis fik Kenny Ortega produceret en fuldstændig fantastisk dokumentarfilm om forberedelserne til MJ's koncerter i London. *This is it*. I denne film ser vi en mester på arbejde. Ukommenteret.

I Scharmers forståelse handler dét her om at lære vigtigheden af at være tro mod sit autentiske jeg og blive den mester, man er sat på Jorden for at være. Jeg har gennem flere år været optaget af at forstå og udleve næstekærlighed, og MJ hjalp mig med at sætte det helt på plads. Når man ser en mester i sin næste, er det nemt at elske vedkommende. Men ansvaret er gensidigt. Vi må selv påtage os at fremelske den indre mester, så han/hun kan komme ud i lyset og blive elsket og anerkendt af næsten.

Jeg er ved at være inde ved min autentiske kerne, og det ser ud til, at jeg inderst inde er en mester i næstekærlighed. Men hvad foretager en mester i næstekærlighed sig monstro på den her planet?

Udkrystallisere

I hele turen op i U'ets højre side er det vigtigt at holde fast i de erkendelser og den viden, som man opnåede under presence. Fænomenet at udkrystallisere angiver det første stadie i den højre proces.

Udkrystallisere betyder at klarlægge visionen og intentionen ud fra sin optimale fremtidige mulighed. Forskellen mellem at udkrystallisere og andre anvendte visionsprocesser er ifølge Scharmer, at udkrystallisering sker fra et dybere videns- og erkendelsessted, mens visioner kan udgå fra stort set hvilket som helst sted i vores mentale aktivitet, selv fra det sted hvor downloading foregår, hvis visionerne formuleres indenfor rammerne af eksisterende strukturer. Udkrystallisering skal være funderet i det indre autentiske jeg.

Efter presence oplevelsen er man således parat til at udkrystallisere, formulere og virkeliggøre sit individuelle, ægte og helt unikke potentiale. I denne fase skal man respektere og arbejde med intentionens kraft og mestre at tage imod det, som tilbyder sig *indefra*. Man skal betragte sig selv som et instrument for den fremspirende fremtid og en større vilje, og lade fremtiden realisere sig, som den selv vil. Scharmer indfører fænomenet *profleksion*, som er evnen til at se ind i og lære af fremtiden (modsat refleksion som er at lære af fortiden). At proflektere kræver at man lytter indad efter en indsigt i, hvilken fremtidig tilstand der presser sig på og gerne vil frem, og at man lytter til de ideer, der gerne vil fødes gennem én selv.

En personlig fortælling

I foråret 2010 blev jeg introduceret til teori U via en tidligere studiekammerat fra universitetet, og det var ved hjælp af teori U, at der begyndte at komme både overblik og struktur på tingene for mig. I efteråret 2010 kunne jeg skrive en artikel om min proces på U'sk frem til fasen med at udkrystallisere, men der skulle gå endnu halvandet år, før jeg i maj 2012 kunne formulere min idé til at komme ud blandt mennesker som en mester i næstekærlighed som et egentligt koncept. At udkrystallisere tager den tid, det tager.

Nu bliver det lige lidt indviklet med min personlige fortælling og U'et. Da jeg havde skrevet artiklen i 2010, troede jeg, at jeg havde styr på, hvordan jeg skulle bidrage til verden som en mester i næstekærlighed. Det skulle ske ved hjælp af U-coaching, hvor jeg som coach skulle guide mennesker igennem U'et og vejlede mine klienter i at opsøge specifikke behandlingsformer, som jeg ikke kunne tilbyde. Jeg skulle være den, der havde overblikket og som kunne opsøges, hvis der ikke var flow i processen.

Men så skete der det, at der ikke var flow i min egen proces med at etablere mig som U-coach. Entusiasmen var simpelthen ikke tilstede i projektet. I stedet blev jeg rykket godt og grundigt rundt energimæssigt. Det kan ikke forklares i ord, men det fornemmes meget fysisk, når universet banker på. Jeg var åbenbart ikke færdig

med at integrere en lettere vibration i kroppen og min bevidsthed skulle også åbnes yderligere. I efteråret 2011 kunne jeg så udbygge U-processen med den efterfølgende proces, som vises på figuren i den vandrette menulinie på gittemeldgaard.net. Og så begyndte det at give mening igen. Hvis jeg skulle ud i verden som en mester i næstekærlighed skulle jeg selvfølgelig først have integreret næstekærlighedens vibration og bevidsthed. Det gik op for mig, at næstekærlighedens vibration og bevidsthed ikke automatisk ligger i det autentiske menneske's vibration og bevidsthed. Sammen med næstekærligheden dukkede bæredygtigheden op, fordi den afspejler næstekærligheden til den *næste*, som er den levende planet. Jeg definerer således herfra mig selv som et autentisk menneske i udvikling, og udviklingen er åndelig og handler om at integrere næstekærlighedens vibration og bevidsthed, og metoderne er bevidst intention, meditation og bøn.

Mit seneste udkrystalliserede koncept viser sig at være drevet af en indre virkelyst og kompetence i forhold til *formidling* i både mundtlig og skriftlig form. *Indholdet* i formidlingen er det glædelige budskab, at mennesket på dette helt unikke tidspunkt i Jordens og menneskehedens evolution får al mulig hjælp til at afdække sin autentiske identitet og sit iboende talent med henblik på at bidrage til fællesskabet som *sig selv*. Og at mennesket derefter går ud i verden og lever sit livsformål ud på en måde som *kombinerer* menneskets iboende talent med et næstekærligt behov og et fælles bæredygtigt formål. Det er *syntesen af det individuelle unikke bidrag og det kollektive behov*, som i mine øjne er skelsættende og indeholder et enormt frisættende potentiale.

Prototype

Den næste fase på vej op i U'ets højre side er prototype eller *skabelse af prototyper*. Begrebet prototype er lånt fra designerverdenen, som er vant til at arbejde med prototyper, hvor fejlene laves og rettes til, inden det endelige produkt lanceres. At skabe prototyper betyder f. eks. at fremlægge en idé eller et koncept, før det er fuldt udviklet. Denne metode sikrer en hurtig feedback-cyklus og bibringer dermed læring til den videre tilpasning. Det koncept, man kan fremlægge som prototype, skal ikke blot forstås som en håndgribelige ting. Det kan også være prototyper på sociale og relationære sammenhænge, hvor man har brug for at prøve noget af sammen med andre mennesker med henblik på at få feedback.

I skabelsen af en prototype skal man stadig hele tiden bevare kontakten til tilstanden fra fasen presence og til ideerne fra fasen udkrystallisere. Man skal med andre ord bevare den indadgående forbindelse til sin intuition og til sin vision og intention. Dernæst skal man indtænke omgivelserne som en mere horisontal forbindelse, hvorfra man kan modtage feedback og stille spørgsmålet: Hvilket behov dækker min idé for andre end mig selv? Her begynder man at inddrage fællesskabet og får fokus på, hvilken forskel man vil kunne gå ud og gøre i verden på baggrund af sit unikke talent. Her skal man med andre ord mestre at håndtere dynamikken i at være et uafhængigt individ, som alligevel er afhængig af det globale fællesskab for at kunne leve sig selv ud på en meningsfuld måde.

Endelig skal man være opmærksom på allerede udviklede og implementerede koncepter, som man kan lære af og afgrænse sig i forhold til. Der er jo ingen idé i at gå ud med noget, som allerede findes og trives i fællesskabet. Man skal hele tiden bevare sit fokus på, at få ens egen idé udkrystalliseret til et koncept, man kan eksperimentere med og prototype på, så at prototypen i sidste ende - efter feedback og tilpasninger - bliver til ægte udvikling, som skaber værdi både for én selv og for fællesskabet. Der ligger en fare i at ville for hurtigt videre med sin prototype. Der kan opstå en fornemmelse af, at nu skal der til at ske noget efter al den her langsomhed og kiggen indad, og der kan opstå et pres fra omgivelserne, men der skal altså også være tid til rådighed i denne fase, så man ikke mister sit nye fokus.

En personlig fortælling

Den næste fase handler altså om at skabe prototyper. Jeg skal have afprøvet de tanker og ideer, som er indeholdt i mine formidlingsaktiviteter. Jeg skal have skabt nogle rammer, som giver mig mulighed for at komme i kontakt med mennesker, som har lyst til at høre mit budskab om at skabe fællesskaber på nye præmisser. Gitemeldgaard.net er således ét af mine tiltag med henblik på at få kontakt med mennesker, som har lyst til at være med.

Min bank støtter mig i at starte virksomhed. Min bank er Merkur, og det er den af mange grunde, men en helt overvejende årsag til, at Merkur og jeg er et rigtigt

godt match, er Merkurs værdisæt, som jeg fik i hånden ved den første generalforsamling, som jeg deltog i, i foråret 2006. Det lyder i koncentreret form sådan her:

"Andelskassen udøver sin virksomhed på en sådan måde, at en bæredygtig samfundsudvikling fremmes mest muligt. Andelskassens mission er at arbejde henimod en situation, som vi anser for ideel, hvor den enkelte ud fra egen indsigt på værdig vis dækker andres behov" (fra Merkurs Årsrapport 2006).

Jeg tilslutter mig helt og holdent denne holdning hos Merkur. Jeg ønsker at vejlede mennesker i at arbejde henimod så stor egen indsigt, at man bliver i stand til at gå ud i verden og dække andres behov på værdig vis. Dejligt at have dem i ryggen, men min virksomhed kræver nu ikke den store kapital.

Jeg er indtil videre landet på at formidle mit budskab via *gittemeldgaard.net - en guide til den nye tid*. Jeg ville egentlig have skrevet en bog, men kunne ikke finde mig tilrette i den lineære struktur, som bogformatet lægger op til. I stedet fik jeg etableret denne hjemmeside, som kan læses dynamisk. Det virker mere demokratisk for mig, at læseren selv kan klikke sig rundt i nøglebegreberne.

Jeg vil også gerne ud at holde *foredrag*. Jeg er som en fisk i vandet i foredragsrollen, og jeg elsker den dialog, som i mine øjne skal følge efter et foredrag. Foredraget vil være en mundtlig uddybning af indholdet på *gittemeldgaard.net* krydret med flere konkrete eksempler.

Performe

Sidste fase, inden vi forlader U'et, er fasen performe eller skabelse af nye handlinger og dermed skabelse af nye resultater (innovation). I denne fase går man for alvor ud med sit koncept for at gøre en forskel og deltage aktivt i fællesskabet. Det vil være meget forskelligt, hvordan denne fase udfolder sig. Det bestemmes af indholdet i konceptet, af strukturen i organiseringen, af sammensætningen af med- og samarbejdspartnere og sidst - men ikke mindst - af lederskabets karakter.

En personlig fortælling

Jeg er ved at afprøve nogle prototyper indenfor faget formidling, og den afprøvning skal ifølge Scharmer ske inden, at jeg kan gå ud i verden og gøre den helt afgørende forskel gennem det, som Scharmer kalder performing. Jeg er ikke i tvivl om, at min opgave ligger *skriftlig og mundtlig formidling om den nye tid*, og at indholdet i denne formidling til enhver tid vil reflektere min egen udviklingsproces.

Jeg synes, at den nye energi inviterer til at være i bevægelse, og derfor oplever jeg, at det er en udfordring i sig selv at slippe fasen med prototyping. Jeg kan godt lide de søgebevægelser, som er indbygget i det at skabe og afprøve prototyper. Og måske slutter denne fase aldrig. *Måske er udfordringen netop at blive ved med at være søgende og afprøvende i en evigt foranderlig verden.* Måske handler performing i den nye verden om at være robust og autentisk i sin indre kerne og - uden at give køb på de indre værdier - at være søgende, fleksibel og formbar i sin ydre fremtræden. Jeg ved det ikke, men det vil vise sig, når vi begynder at vænne os til den nye energi - og så må vi tage den derfra!

Her slutter min personlige fortælling i guiden, men fortællingen vil dukke op igen i min blog på gittemeldgaard.net.

Autentisk menneske

Mennesket er altid blevet socialiseret ind i den tid, det samfund og den kultur, som det vokser op i. Det har hidtil i udpræget grad ligget i opfattelsen af fællesskaber, at mennesker skal socialiseres til at passe ind i samfundet og kulturen, men denne praksis er under forandring, så fokus i stedet kommer på at udvikle individets iboende unikke talent. Dette iboende talent skal udvikles og forfines, så individet kan tilbyde fællesskabet lige præcis sit eget særkende til glæde og gavn for alle. Altså fokus på *individet som medskaber af samfundet* - og ikke omvendt. Dette skifte i perspektiv kan ske nu, fordi vibrationen på Jorden letter, og derved krakelerer den grundfølelse af angst, som har præget menneskers eksistens gennem tusindvis af år, og den erstattes af kærlighed. Når angsten opløses, forsvinder fællesskabets behov for kontrol og styring og tilliden og næstekærligheden træder ind i stedet. I den stemning tilbydes voksne mennesker og børn nu og i fremtiden at udvikle en autentisk relation til sig selv.

Et autentisk menneske, er et menneske som har fuldført rejsen gennem alle U'ets faser. Det vil sige, at mennesket er fri af gamle følelsesmæssige koder og mentale overbevisninger i sådan en grad, at mennesket har fået skabt kontakt til sin indre autentiske identitet. De iboende talenter er erkendt, og livsformålet er afdækket. Der lever i mennesket en indre passion, hvor entusiasmen er drivkraften. Mennesket har en bevidsthed om, hvilket ansvar og hvilken opgave, det er kommet her til jorden for at tage sig af, og som det brænder for at arbejde med. Der er tale om et menneske, som kender formålet med sin aktuelle inkarnation, og som finder dyb mening i at indfri dette formål.

I samspejlet med fællesskabet og systemerne er et autentisk menneske tro mod sig selv og vil ikke nødvendigvis fungere i rammer, som er menneskeskabte ud fra nogle logiske, praktiske og økonomisk rentable argumentationer. Et autentisk menneske er så meget i kontakt med sin egen indrestyring, at det kan finde på at fravælge situationer og relationer, som ikke matcher den autentiske identitet og tilvælge situationer og relationer, som understøtter den autentiske identitet. Materielle og økonomiske mål er erstattet med indre mål om mening og livskvalitet, og vaner og overbevisninger ændrer sig fra at være funderet i kultur og tradition til at være funderet i naturgiven energi og vibration (intuition). For et autentisk menneske virker det simpelthen bare mere rigtigt at tage sine beslutninger på dette indre mærkbare grundlag. Et autentisk menneske er således ikke som folk er flest her i 2012, og der vil være en periode, hvor udfordringen for autentiske mennesker er at stå ved sig selv - anyway.

Et autentisk menneskes kommunikation

Det ligger ikke eksplicit i U-processen at forholde sig til, hvordan et autentisk menneske agerer i det nære samspil med sine medmennesker. Vejen til at identificere sin autentiske identitet, sine talenter og sit livsformål går gennem en individuel proces, som peger indad mod nye selverkendelser, indtil man vender blikket udad og går ud i verden med sin prototype. Men der er selvfølgelig nogle sidegevinster ved at have gjort alt det indre arbejde, som kommer positivt til

udtryk i samspillet med andre mennesker. Man kan tale om, at et autentisk menneske - på basis af sin egen afklarethed - har overskud til at give sine medmennesker en ægte anerkendelse, som kan aflæses i det autentiske menneskes attitude og kommunikation.

En anerkendende attitude er kendetegnet ved venlighed og opmærksomhed. Det ligger i kropssproget og mimikken at vise, at man er venligt stemt og opmærksom på et andet menneske. Venlighed og opmærksomhed udtrykkes i en rolig øjenkontakt, et smil, et nik, en hovedrysten eller andre non-verbale signaler, som matcher og understøtter det, som er på spil i en samtale eller et samvær. Kroppens sprog er langt vigtigere i fortolkningen af et menneskes stemning end det verbale sprog er, fordi kroppen aldrig lyver. Man kan imidlertid ikke påtvinge sig selv en venlig og opmærksom attitude. Den skal afspejle en indre venlighed og opmærksomhed, som er naturligt tilstede hos det autentiske menneske, fordi det har ro med sig selv.

Hos et autentisk menneske er der overensstemmelse mellem kroppens sprog og det verbale sprog. Det vil sige, at et autentisk menneske kommunikerer kongruent. Der sendes så at sige det samme budskab på alle kanaler. Når man kommunikerer kongruent, opnår man at skabe tillid hos andre mennesker. Man opleves som ærlig, fordi der kun arbejdes med ét budskab, så der er ikke noget at være i tvivl om. Den tillid, som skabes via den kongruente kommunikation, kan udvikle positiv stemning og bane vejen for yderligere åbenhjertighed og lydhørhed overfor hinanden. Et autentisk menneske er tilstede her-og-nu, og der er ikke alt muligt andet, som kræver opmærksomhed hverken fysisk, tankemæssigt eller følelsesmæssigt. Der er ro på, der er afsat god tid, og der er overskud og glæde at dele ud af.

Den anerkendende attitude og kommunikation kan bringe et autentisk menneske rigtig langt i samspillet med andre mennesker, men det er klart, at anerkendelsen er nemmest at praktisere, når man er i samspil med andre autentiske mennesker, som man er enig med. Og sådan er det jo langt fra altid. Udfordringen for et autentisk menneske ligger i at håndtere relationer og situationer, som afspejler uenigheder, og at tage ansvar for at undgå, at disse uenigheder udvikler sig til uløselige konflikter. Her er det ikke sikkert, at anerkendelsen slår til, og der kan i den forbindelse vise sig et nyt udviklingspotentiale for et autentisk menneske.

Udviklingsperspektivet for et autentisk menneske

Selv om det kunne se sådan ud, er det - i den definition af et autentisk menneske, som jeg anvender her på gittemeldgaard.net - ikke et evolutionsmæssigt slutmål at udvikle sig til et autentisk menneske. Det er et kæmpestort skridt på vejen, men der er mere endnu til jer, der har en yderligere længsel. Denne længsel er åndelig og kalder på yderligere bevidsthedsudvidelser og yderligere lettelse i kroppens og hjertets vibration. Det betyder, at man kan tale om *et autentisk menneske i udvikling* henimod at være til i verden som et frit menneske. At være til i verden som et frit menneske - i den definition af et frit menneske, som jeg anvender - er det

ultimate oplysningsniveau, man kan opnå, mens man stadig er på Jorden i fysisk krop.

Udviklingsmetoderne fra at være et autentisk menneske til at være et frit menneske er bevidst intention, meditation og bøn og ikke mindst omsætning i livspraksis. Det handler om samtidigt at arbejde på at integrere højere bevidsthed og lettere vibration OG indrette sit konkrete liv, så det afspejler intentionerne i ens meditation og bøn. Jo tættere man kommer på det ultimate oplysningsniveau i fysisk krop, jo vigtigere bliver det at leve sine intentioner ud i praksis. Jo højere bevidsthedsniveau og jo lettere vibration jo mere effektivt fungerer ens manifestationskraft nemlig. Der bliver så at sige kortere og kortere leveringstid på ens ønsker, og derfor er det hensigtsmæssigt at være klar og kongruent i tanke, tale og handling. Tanker er ikke todfrie. Skaberenergien følger tanken og ved hjælp af loven om tiltrækning (lige tiltrækker lige) manifesteres ens tanker som fysisk liv. Loven om tiltrækning virker i alle vibrationer og bevidsthedsdimensioner, men hastigheden hvormed manifestationen sker, øges i takt med at vibrationen lettes og bevidstheden udvides, fordi man kommer tættere og tættere på den universelle skaberkraft.

Den højere bevidsthed og den lettere vibration vil også få indflydelse på ens kærlighedsevne. Hjertet løsner op og ens evne til at give og modtage kærlighed udvikles stille og roligt i takt med at hjertet heales. Læs videre om det autentiske menneskes udviklingspotentiale i pamfletten om næstekærlighed.

Næstekærlighed

Den yderligere udviklingsvej, som et autentisk menneske kan vælge at gå ad, er åndelig. Den kan ske ved hjælp af bevidst intention, meditation og bøn. Den handler om at opnå yderligere bevidsthedsudvidelse og om at integrere denne bevidsthedsudvidelse som en yderligere lettelse af vibrationen i kroppen med tilhørende yderligere fysisk velbehag og lyksalighedsfølelse.

Bevidsthedsudvidelsen og lettelsen af vibrationen i kroppen resulterer i erkendelsen af, at vi alle er *ånd i forklædning*. At vi alle er her som ånd på visit i fysisk krop med tilhørende opgaver, ansvar og roller at tage vare på. At alle menneskers identitet er ånd og ikke krop. At vi alle er en del af Guds energi, ligesom dråben er en del af havet. Derfor er vi i alle ét, og det, som man gør mod sin næste, gør man i princippet også mod sig selv. Denne erkendelse resulterer i, at et autentisk menneske i udvikling vil føle sig kaldet til at integrere en næstekærlig relation til sine medmennesker; til sin næste.

Næstekærlighed er en *hjertereergi*. Den lette vibration i hjertet, som er tunet ind med Guds vibration, åbner og healer hjertet så det bliver levende og sandt nærværende. Når først hjertet er åbnet, kan det ikke lukkes ned igen. Åbningen er robust, fordi hjertet nu er tunet ind med den universelle kærlighedsvibration, som er konstant. Hjertet er så at sige vendt tilbage til udgangspunktet efter en visit i en fremmed og tungere vibration, hvor det - forhåbentlig - har gjort sig de erfaringer, som det var planen, at det skulle.

Næstekærligheden indeholder alle aspekter af den anerkendende tilgang til sine medmennesker, men den tilføjer også nogle flere. Først og fremmest er der *tilgivelsen*. Et autentisk menneske i udvikling vil arbejde på at tolke andre menneskers uhensigtsmæssige adfærd i perspektivet af, at de råber om hjælp eller beder om kærlighed og ikke i perspektivet af, at de er skyldige i ét eller andet, fordi et autentisk menneske i udvikling vil arbejde på at se det højeste motiv i en andens ord og handlinger. Det betyder ikke, at man erklærer sig enig i eller accepterer en bestemt adfærd hos en anden, men det åbner for en dybere forståelse af adfærden, og *forståelsen er vejen til tilgivelsen*. Dette gælder også i forhold til at tilgive sig selv sin egen uhensigtsmæssige adfærd. Ved at opnå en dybere forståelse af sin egen adfærd, bliver det muligt at tilgive sig selv.

Det er vigtigt at gøre sig klart, at det eneste mål med tilgivelsesarbejdet er fred med sig selv og IKKE at ændre en anden. Det kan være en hjælp at være villig til at se det menneske, som man har brug for at tilgive, som en god læremester i, hvad tilgivelse i grunden handler om. Man skal jo have nogen at øve sig på. Det er også vigtigt at adskille *et menneske som ånd i forklædning fra et menneskes handlinger og adfærd*. Når man tilgiver, beskæftiger man sig med den anden og sig selv som åndelige væsner. Det betyder ikke, at man accepterer en uhensigtsmæssig adfærd igen og igen. Enhver har altid frihed til at sige fra overfor andres uhensigtsmæssige handlinger, men det er vigtigt at afholde sig fra fristelsen til at forsøge at lave om på den anden. At kunne *rumme* en anden, som vedkommende er, er en væsentlig del af næstekærlighedens væsen.

Som et resultat af evnen til at se et andet menneske som ånd i forklædning, vil et autentisk menneske i udvikling under uenigheder arbejde *på at vende den anden kind til*. Det skyldes, at behovet for at få ret bliver transcenderet til et behov for at bevare fred og ro og undgå at komme i klinch med den tunge og negative energi, som ligger i en konflikt. Og det handler ikke om god gammeldags konfliktskyhed. Det handler om at holde sin egen vibration oppe, fordi det giver det største velbehag. Behovet for at bevare tilstanden af velbehag bliver simpelthen større end behovet for at få ret. I stedet for at gå aktivt ind i konflikten vil et autentisk menneske i udvikling arbejde på at observere og acceptere det, der sker, uden at reagere med kamp. Denne tilstand i mennesket er vejen til at skabe fred på Jorden. Når man møder andre med fred, vil andre også - måske over tid - møde én med fred. Der skal som bekendt to til tango, og hvis den ene ikke vil danse tango, bliver der ingen dans eller sagt med andre ord, hvis den ene ikke vil have konflikt, bliver der ingen konflikt, og freden bevares.

Et autentisk menneske i udvikling vil opdage, at næstekærligheden stille og roligt integrerer sig i attitude og kommunikation i takt med, at man erkender på dybere og dybere niveauer, at vi alle er ét. Der er ingen adskillelse, når man ser sin næste som et åndeligt væsen. Det resulterer i en respekt og nænsomhed overfor næsten, som vi slet ikke kender i vores samfund og kultur i dag. Nogle vil måske mene, at det lyder som om, at vi kommer til at ligne Jesus, og til det er der bare at sige, at han da også er et rigtigt godt forbillede 😊

Bæredygtighed

Der er blevet talt om bæredygtighed i mange år, men hvad er det lige, man mener, når man siger bæredygtighed. Den nok mest anerkendte definition af begrebet stammer fra den såkaldte Brundtland-kommission, hvor bæredygtighed blev defineret som en udvikling, hvor opfyldelsen af de nulevende generationers behov ikke sker på bekostning af fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov. Økonomer fortolker den første del af denne definition sådan, at fremtidige generationer skal have mulighed for *mindst* samme velfærdsniveau som nuværende generationer.

Brundtland-kommissionens definition er sympatisk i forhold til at betænke kommende generationer, men den indregner ikke, at vi faktisk har at gøre med en levende planet med levende behov, og ordet *mindst* i den økonomiske fortolkning henviser til en traditionel væksttænkning i kvantitet, som i bund og grund er en illusion. Vi kan jo ikke tænke vækst i kvantitative termer i én uendelighed på en endelig planet, som ikke vokser. Der er et loft, og det har vi nået nu. Så der må andre boller på suppen.

Fænomenet bæredygtighed må omdefineres, så det kommer til at handle om at leve i balance med planeten. Man kunne sige, at bæredygtighed i den nye definition er *næstekærlighed til sin planet*. Det handler om at indrette sit liv på en sådan måde, at ens livsstil ikke bidrager til at dræne planeten for ressourcer eller på nogen måde bidrager til at true naturens kredsløb og ødelægge liv. At indrette sit liv på en sådan måde, at man hele tiden bidrager til at skabe liv og holde kredsløbet levende.

Et autentisk menneske, som har gennemgået alle U'ets faser, er ikke nødvendigvis optaget af miljø og klima, men der er ingen tvivl om, at den personlige udvikling, som turen gennem U'et afspejler, vil lægge en solid grobund og fremelske en lyst til at behandle planeten som et levende væsen. Et autentisk menneske i udvikling vil have forudsætningerne for at arbejde på at erkende at alt levende udspringer af ånd og er et udtryk for Guds skabelse. Et autentisk menneske i udvikling vil derfor føle sig kaldet til at arbejde på at integrere en bæredygtig relation til værtsplaneten Jorden og til den øvrige natur i respekt for det gudsskabte liv, som planeten og naturen repræsenterer.

For et autentisk menneske i udvikling kan samspillet med planeten komme til udtryk på flere måder. Planeten opleves som et *naturens spisekammer*, som skal respekteres og nydes som den gave, det er. Desuden er det autentiske menneske i udvikling bevidst om at arbejde på ikke at malke planeten for de råstoffer, som er helt naturlige for en levende planet at have i sin "krop". Et autentisk menneske i udvikling er optaget af at anvende råstoffer, som kan recirkuleres eller frembringes på en måde, som ikke truer planetens eksistens. Et autentisk menneske i udvikling er desuden bevidst om ikke at anvende planeten som skraldespand for sit ikke-nedbrydelige affald, og det er desuden bevidst om at begrænse sit affald til et minimum.

På et mere konkret plan vil det at leve i en bæredygtig relation med planeten betyde mærkbare omlægninger i forhold til den livsstil, som vi kender til i store dele af verden. Hvad fødevarer angår, vil et autentisk menneske i udvikling med tiden vælge at spise levende mad og fravælge at spise døde dyr. Det vil desuden vælge at spise økologiske og biodynamisk producerede fødevarer for at undgå at belaste naturen med giftstoffer under produktionen og undgå at belaste sin egen krop med giftstoffer under fordøjelsen.

Et autentisk menneske i udvikling vil arbejde på at efterspørge og bruge brændstoffer, som er produceret ved hjælp af vedvarende energi, og det vil være bevidst om at minimere sit brændstofforbrug i det hele taget, f. eks. ved at anvende kollektiv trafik og cykel i stedet for egen bil og f. eks. videokonferencer i stedet for fly. Gevinsten ved at minimere sit brændstofforbrug er dels at undgå at dræne planeten for råstoffer og dels at undgå at producere affald, som skaber forurening til gene for alle levende væsner på Jorden inklusiv planeten selv.

For at leve i en bæredygtig relation med planeten må man ændre sit værdisæt fra de kvantitative termer *større, flere, mere* (traditionel vækst) til slet og ret *godt* i en kvalitativ bæredygtig forstand. For det autentiske menneske i udvikling vil det efterhånden give mening at leve simpelt og enkelt. At dyrke egne fødevarer, at genbruge og recirkulere ting og sager, at reparere i stedet for at købe nyt, at have mere travlt med at leve og mindre travlt med at tjene penge. I en bæredygtig relation med planeten vil det autentiske menneske i udvikling adoptere en ny tankegang i forhold til økonomi, hvor økonomi er en udveksling af liv i stedet for en udveksling af penge. Valutaen er liv og ikke penge. Det handler om at leve godt og ikke om at ekspandere målt på kvantitative parametre.

Et autentisk menneske i udvikling vil opleve, at behovenes karakter og prioritering ændrer sig. Behovet for at forbruge vil blive nedtonet til fordel for behovet for at tage vare på liv. F. eks. kan der ske det, at behovet for at passe på planeten bliver større end behovet for at komme på en flyrejse, at behovet for at undgå at slå ihjel bliver større end behovet for en rød bøf på grillen, og at behovet for at undgå at forurene havet med kunstgødning bliver større end behovet for, at græsset på golfbanen er tæt og grønt. Når behovene ændrer sig på denne måde indefra-og-ud i takt med menneskers bevidsthedsudvidende arbejde, er de bedste forudsætninger for at skabe nye bæredygtige måder at leve og agere på tilstede på Jorden.

I den nyere bæredygtige tankegang, som samlet set omtales som *modvækst*, taler man om at afsætte et økologisk fodaftryk. Det skal forstås sådan, at for at leve i en bæredygtig relation med planeten kræves der et bestemt antal kvadratmeter planet til hvert menneske for at planeten kan håndtere produktion af fødevarer og bortskaffelse af affald. Som balancen er i 2012 mellem antal kvadratmeter planet og antal mennesker på planeten kombineret med menneskenes livsstil, er der ikke balance i regnskabet. Planeten lider. Vi skal være færre mennesker, og vi skal omlægge vores livsstil. Det er mennesker, der har skabt ravagen, og det er mennesker, som kan bringe balancen tilbage.

Frit menneske

Når et autentiske menneske i udvikling har erkendt sin egen guddommelighed, har åbnet sit bevidsthedspotentiale fuldt og helt mod Guds bevidsthed og har integreret denne høje bevidstheds vibration i sin fysiske krop vil det autentiske menneske have udviklet sig til et frit menneske. Friheden er et udtryk for den totale frigørelse fra jordiske identifikationer (etnicitet, køn, alder, fag mm.) samtidig med, at man stadig er tilstede på Jorden som et fysisk menneske. Et frit menneske er i en permanent tilstand af en dyb uberørt indre følelse af ro, som kan kaldes guddommelig lykke. Denne tilstand er egentlig urokkelig, men hvis en livsbegivenhed alligevel ryster et frit menneske, vil tilstanden af guddommelig lykke hurtigt genoprette sig selv. På dette udviklingsstadium giver det ikke længere mening at tro på Gud. På dette udviklingsstadium erfarer man Gud som en permanent tilstedeværelse af kærlighedens vibration i både krop og bevidsthed.

Et frit menneske udlever erkendelsen af, at vi alle er *ånd i forklædning*. At vi alle er her som ånd på visit i fysisk krop med tilhørende opgaver, ansvar og roller at tage vare på. At alle menneskers identitet er ånd og ikke krop. At vi alle er en del af Guds energi, ligesom dråben er en del af havet. Derfor er vi alle ét, og det, som man gør mod sin næste, gør man i princippet også mod sig selv.

Den samme erkendelse gør sig for et frit menneske gældende i forhold til planeten og hele naturen. Et frit menneske udlever erkendelsen af, at alt levende udspringer af ånd og er et udtryk for Guds skabelse. Et frit menneske lever derfor i fuldkommen harmoni med planeten og naturen på en så bæredygtig facon, at man mindst giver det samme tilbage til naturen og planeten, som man tager, så ens økologiske fodaftryk faktisk giver et overskud af ressourcer.

Et frit menneske vil i alle sine roller i alle fællesskaber være tilstede i verden som sig selv i sin egen unikke fortolkning af kærlighed, fred og glæde. Et frit menneske vil af andre mennesker opleves som et menneske med stor integritet. Andre vil have tillid til et frit menneske, fordi det er så fast forankret i sig selv, at uanset i hvilken rolle, man møder et frit menneske, møder man det samme menneske - privat såvel som professionelt. Fordi de jordiske identifikationer er transcenderet vil et frit menneske opleves som smidigt, mildt og fleksibelt. Et frit menneske ser enhver situation som en mulighed for at lege med livet, og det bevæger sig nemt og ubesværet rundt i alle livets temaer uden at miste sig selv og sin egen integritet.

Et frit menneske er et stærkt menneske, som kender sit eget værd og sit eget ansvar. Et frit menneske vil altid fordomsfrit søge information, lede efter mening og benytte sig af både refleksion (lære af fortiden) og profleksion (lære af fremtiden). Et frit menneske er en virkelig behagelig og sympatisk sparringspartner for sine medmennesker, fordi det er i stand til at sætte sig selv til side og lytte og spørge ægte interesseret ind til den andens dagsorden og give sparring på den andens præmisser. Et frit mennesker brænder for at fremelske mesteren i sin næste.

Et frit menneske har overskud til at give og giver gerne af sig selv i almennyttighedens navn. Det er et dybt følt ønske at være til glæde og gavn for helheden, og derfor er et frit menneske ikke bundet af at skulle tjene penge på sit virke. Finansieringen vil dukke op ad andre veje, så det frie menneskes virke kan udfolde sig uden økonomiske mellemværender. Et frit menneske vil have den fulde frihed til at handle sine ideer og idealer ud her på Jorden.

Et frit menneskes identitet er så komplet, at det, hvis det er i fysisk parforhold, vil være sammen med den partner, som er det frie menneskes åndelige twin. Læs mere om twinflames i pamfletten kosmiske naturlove.

Kropskrystallisering

Som beskrevet i pamfletten om de Kosmiske Naturlove kan mennesket, når det vælger at samarbejde med den naturlige evolution, gennem en enkelt inkarnation transformeres fra menneske-hed til guddommelig-hed, når forudsætningerne individuelt og kosmisk er tilstede. Det er denne frisættelse fra den jordiske vibration og ind i den åndelige vibration, mens man stadig er i fysisk krop, som kendetegner et frit menneske. Sagt i et mere præcist energimæssigt sprog sker der det, at den fysiske krop krystalliserer, når åndsenergien overtager vibrationen. Kroppen har simpelthen brug for at ændre molekyler struktur for at kunne kapere den meget lettere vibration. Krystalliseringen tager flere år for os gamle (født før årtusindskiftet), mens de nye børn fra 2012 kommer hertil med en fuldt krystalliseret fysisk krop.

Når kroppen er fuldt krystalliseret er åndsenergien tilstede i kroppen som permanent lyksalig vibration, og hverdagsbevidstheden er lig med den tidligere højere bevidsthed med fri adgang til Guds bevidsthed. Man er permanent høj uden brug af rusmidler. I den tilstand kan man ikke undgå at bidrage konstruktivt til de fællesskaber, man er en del af, og som man brændende ønsker at være til tjeneste for. I den tilstand er det netop tjeneste, der er nøgleordet. Man er som frit menneske i Guds tjeneste på Jorden, og man er toplykkelig og taknemmelig.

I kristendommen taler man om "the second coming of the Christ", og det er denne tid og denne tids vibration og bevidsthed, der henvises til. Der vil dukke mennesker op i offentligheden, som har fri adgang til Guds bevidsthed, og de vil træde i karakter som den nye tids vejvisere. De nye børn og unge er i særlig grad kandidater til dette arbejde. De vil insistere på at være frie mennesker i Guds tjeneste, og de vil have dagsbevidst indsigt i, hvad meningen og formålet er med deres inkarnation.

At gå hele evolutionsvejen og opnå den højeste grad af evolution med fri adgang til Guds bevidsthed og en fuldt krystalliseret krop er således en mulighed i den aktuelle tid på Jorden. Det er imidlertid langt fra alle mennesker, som skal gå hele dén vej i indeværende inkarnation. Der er masser af andre udviklingsmål, som resulterer i virkelig meningsfulde liv, som både bidrager konstruktivt til fællesskabet, og som gør mennesker meget lykkelige. At finde lykken handler ikke om at nå det objektivt højest mulige udviklingsmål. Det handler om at finde sit eget

udviklingsmål i sin aktuelle inkarnation. Det handler om at finde sin plads i livet, der hvor ens liv opleves som fuldbyrdet. At finde lykken og et fuldbyrdet liv har INTET at gøre med, hvad man konkret beskæftiger sig med. Det har ALT at gøre med at finde sin rette hylde.

Derfor er det centrale spørgsmål i det enkelte menneskes udviklingsproces også altid: Hvad er egentlig meningen og formålet med MIT liv?

Den nye tids fællesskaber

"Livet selv er evigt; men livets manifestationer er forgængelige, flygtige, foranderlige. Vi er for et kort øjeblik stoppet op for at møde hinanden, for at elske, for at dele. Dette er et dyrebart øjeblik, men det er kortvarigt. Det er en lille parentes i evigheden. Hvis vi lever med omsorg, ubekymrethed og kærlighed, vil vi skabe overflod og glæde for hinanden og så har dette øjeblik været værdifuldt" - Deepak Chopra

Den nye tid er i mit perspektiv perioden fra udgangen af 2012 og ca. 2000 år frem. Fremtiden i den forståelse adskiller sig fra nutiden og fortiden ved, at vibrationen af alt levende på planeten lige nu er under hastig forandring. Vibrationen bliver lettere som en naturlig konsekvens af den evolution, som Jorden og Jordens befolkning deltager i. Vi er medspillere i universet og er derfor under indflydelse af de energier, som definerer vibrationen i alt levende i hele universet. Ved årtusindskiftet bevægede vores solsystem - på sin tur rundt i Mælkevejen - sig ind i et helt særligt let vibrerende energibælte, som kaldes photonbæltet. Denne energi vil vores solsystem, Jorden og Jordens befolkning befinde sig i i de kommende ca. 2000 år. Og hvad betyder det så?

Når vibrationen bliver lettere bliver alting mere gennemsigtigt, fordi der er et slør af tung energi, som opløses. Gamle menneskeskabte kulturelle, samfundsmæssige og psykologiske overbevisninger forsvinder, fordi de repræsenterer en gammeldags vibration. Det giver *uro og kriser* på både samfundsmæssigt og individuelt plan, og det medfører såkaldte naturkatastrofer, når vibrationen justeres i planeten. Det kan vi mennesker ikke lave om på. Vi kan vælge at flyde med ændringerne, eller vi kan vælge at kæmpe imod, og vi kan gøre det bevidst eller ubevidst. Uanset hvad vi hver især og som fællesskaber vælger at gøre, ændrer vibrationen sig, og vores planet arbejder med universet i bestræbelsen på at integrere en lettere vibration. Planetens vibration er allerede lettet meget over de seneste 25 år. Det er derfor, at det er interessant og vedkommende at forholde sig til den nye tids fællesskaber. Fordi præmisserne er nye i den nye energi.

I min forståelse af den nye energi og den nye tid, vil der ske et skifte i vores opfattelse af fænomenet *sandhed*. Det er så gennemgribende, at man vil kunne tale om et paradigmeskifte. Det vil se ud som om, at alting bliver vendt på hovedet, og det gør det også, men det er med henblik på at vende tilbage til udgangspunktet, hvor alting vender rigtigt. Som et led i evolutionen vil vi bevæge os væk fra menneskeskabte sandheder og hen til det, man kunne kalde gudsskabte sandheder. Sagt med andre ord vil vi bevæge os fra *kultur* til *natur*. Fra at lade os styre af noget vi selv som kultur og samfund har fundet på at kalde sandt til at lade noget naturgivent definere vores livs sandheder. Både på det indre og det ydre plan.

Vores hverdagsliv er fyldt med eksempler på, at kulturen får lov til at "overrule" naturen. En undersøgelse, som blev offentliggjort i februar 2012, lavet af en australsk sygeplejerske, Bronnie Ware, som i mange år har arbejdet med dødsyge mennesker på hospice, viser, at de på dødslejet fortryder, når de har ladet dette

ske. Ware har opstillet et top 5 liste over det, som mennesker fortryder på dødslejet. Jeg gengiver listen her, fordi den er så tankevækkende:

1. Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at leve et liv, hvor jeg var tro mod mig selv i stedet for det liv, som andre forventede af mig
2. Jeg ville ønske, at jeg ikke havde arbejdet så meget
3. Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at udtrykke mine følelser
4. Jeg ville ønske, at jeg havde bevaret kontakten med mine venner
5. Jeg ville ønske, at jeg havde ladet mig selv være lykkeligere

Når man ligger på dødslejet, tilbydes man at foretage den ultimative evaluering af sit liv. Der er ikke flere muligheder for at begynde at ændre på sit liv i morgen eller til næste år, når den yngste er blevet konfirmeret, eller når man går på pension. Det er slut med udsættelserne, og det er tid for den uforbeholdne ærlighed. I denne undersøgelse tyder det på, at mennesker fortryder at have ladet sig styre af ydre pres og forventninger (fra kulturen) fremfor af indre følelsesmæssige tilskyndelser (fra naturen). Det vil den nye lettere vibration hjælpe os med at ændre.

Mit bud er, at vi vil se mange forandringer i den nye tids fællesskaber, som er en konsekvens af, at vi mennesker vil føle os inspireret til at indrette os på naturens rytme og naturens måder, fordi det giver større livskvalitet og et sundere liv. Jo lettere et menneskes vibration er, jo mere sensitivt er mennesket, og jo mere afhængig er mennesket af at være i flow med sine naturlige energimæssige omgivelser. Naturbegivenheder som jævndøgn, solhverv, fuldmåne, nymåne, sol- og måneformørkelser og magnetiske solstorme vil kunne mærkes som energier, som mennesker og fællesskaber vil lade sig påvirke og inspirere af i højere grad end af kulturbestemte begivenheder.

Fremtidens fællesskaber skabes af frie mennesker, som ikke vil være tilbøjelige til at gå på kompromis med sit eget indre kompas, som i den lette vibration hele tiden præcist fortæller, hvordan man opnår mening, livskvalitet og sundhed. Dette indre kompas vil i fremtiden være den dominerende faktor i både individuelle og fælles beslutninger. Da vi alle udspringer af Guds energi, og da vi alle stille og roligt får friere adgang til Guds bevidsthed, vil der ikke være lige så mange meninger, som der vil være mennesker. Der vil være en høj grad af konsensus omkring de rigtige valg og beslutninger til glæde og gavn for alt liv. Vi vil være styret af en indre etik og af samvittighed, som reflekterer tillid, i stedet for at være styret og kontrolleret af en ydre lovgivning, som ofte reflekterer mistillid.

Vi kommer til at *være i verden* på en ny måde, som respekterer det naturgivne fremfor det kulturskabte. Lokalt såvel som globalt. Det gudsskabte absolutte sande perspektiv kommer til at overtage det menneskeskabte relative perspektiv, og kærlighedens væsen kommer til at vibrere i alt levende. Vi kommer til primært at identificere os selv og andre som ånd på besøg i en krop i stedet for primært at identificere os selv og andre via jordiske parametre som etnicitet, køn, alder og fag. Vi kommer til at værdsætte oprindeligheden, skønheden og råstyrken i det

naturgivne fremfor at hylde kulturlagets polerede idealer og manipulerede sandheder. I den nye tids fællesskaber vil alle være lige og frie, og sammen kommer vi til at skabe "paradis på jord".

Hvornår kommer det til at ske? Jeg ved det ikke på dato, men det vil helt sikkert senest ske, når den generation, som er børn i 2012, bliver voksne og overtager ledelsen af fællesskabet. Det kan også ske hurtigere. Universet er klar, og planeten er klar, så vi mangler kun menneskeheden. Jeg håber, at denne guide til den nye tid kan medvirke til, at mennesker, som vil deltage i at skabe et fælles liv på Jorden i kærlighed og fred, tager udfordringen op og gør sig klar til opgaven.

At blogge om den nye tid

En guide til den nye tid vil blive liggende her på gittemeldgaard.net som stationære sider. I min blog på gittemeldgaard.net vil jeg fremover reflektere den nye energi ind i nogle af de begivenheder, som finder sted i verden. Jeg vil byde ind med en analyse af begivenhederne i et fremadrettet perspektiv, *så begivenhederne ses i lyset af den nye energi og det nye sandhedsparadigme.*

Tjek min blog når der sker noget på den globale eller lokale scene, som du synes kalder på en supplerende forklaring til den, der præsenteres i mainstream medierne. Jeg er ikke en øvet blogger, men det kan jeg jo blive; i hvert fald glæder jeg mig til at blogge om både stort og småt i relation til *den nye tid*.

Litteratur og weblinks

Bays, Brandon. **Rejsen**. Aschehougs Forlag, 2001

Breathnach, Sarah Ban. **Naturlig overflod**. Borgens Forlag, 1997

- Carroll, Lee. **Forvandlingens tid - Kryon nr. 1.** Borgens Forlag,
- Carroll, Lee. **Don't think like a human.** Kryon Writings, California, 1994)
- Carroll, Lee. **Alchemy of the human spirit.** Kryon Writings, California, 1995
- Carroll, Lee. **Partnering with God.** Kryon Writings, California, 1997
- Carroll, Lee. **Letters from home.** Kryon Writings, California, 1999
- Carroll, Lee. **Passing the marker.** Kryon Writings, California, 2000
- Carroll, Lee. **The parables of Kryon.** Hay House, 1996
- Carroll, Lee. **The journey home.** Hay House, 1997
- Carroll, Lee & Jan Tober. **The Indigo Children.** Hay House, 1999
- Carroll, Lee & Jan Tober. **An Indigo Celebration.** Hay House, 2001
- Chandresh, Lars. **Jerakels evangelium.** Gnosis Forlag, 2009
- Chopra, Deepak. **Oplevelsen af Gud.** Borgens Forlag, 2000
- Chopra, Deepak. **Livets Videnskab.** Gyldendalske Boghandel, 2001
- Chopra, Deepak. **De syv spirituelle love for succes.** Borgens Forlag, 1995
- Chopra, Deepak. **Krop uden alder, sind uden tid.** Borgens Forlag, 1994
- Chopra, Deepak. **Vejen til kærlighed.** Borgens Forlag, 1998
- Cogan, Priscilla. **Winonas visdom.** Aschehougs Forlag, 1999
- Gawain, Shakti. **Liv i forvandling.** Borgens Forlag, 1994
- Gawain, Shakti. **Tanker i lyset.** Borgens Forlag, 1989
- Harra, Carmen. **Livets karma.** Borgens Forlag 2003
- Heimann, Bo. **Yeshua, mystikernes mester.** Parcifal Publishing, 2006
- Holtén-Andersen m.fl., John. **Modvækst - omstilling til fremtiden.** Hovedland
- Joudry, Patricia m. fl. **Twinsouls.** Hazelden, 2000
- Kenyon, Tom m. fl. **The Magdalen Manuscript.** Sounds True, 2006
- Kingston, Karen. **Ryd op i dit rod.** Borgens Forlag, 2000
- Kold, Mette. **Meditation.** Time2be, 2010
- Latouche, Serge. **Fornuftig Modvækst.** Politisk Revy, 2011
- Lauritzen, Jørgen Braren. **Kristusvejen.** Hernov, 2001
- Meldgaard, Gitte. **Den nye tids menneske.** Privatforlaget, 2002 (på biblioteket)
- Moore, Thomas. **Det autentiske selv.** Borgens Forlag, 2001
- Muhl, Lars. **Det knuste hjertes visdom.** Lemuel Books ApS, 2007
- Muktananda, Swami. **Kundalini - the secret of life.** Syda Foundation, 1994
- Myss, Caroline. **Sjælens anatomi.** Borgens Forlag, 1997
- Myss, Caroline. **Hvorfor nogle bliver raske og andre ikke.** Borgens Forlag, 1998
- Prophet, Elisabeth. **Soul Mates and Twin Flames.** Summit University Press, 1999
- Redfield, James. **Den niende indsigt.** Borgen, 1994
- Sananda, Solomae. **Kundalini.** Living Spirit Press, 2005
- Sananda, Solomae. **The narrow path.** Living Spirit Press, 2004
- Schucman, Helen. **Et kursus i mirakler.** Sphinx, 2001
- Schucman, Helen. **Psykoterapi.** Sphinx, 2001
- Schucman, Helen. **Bønnens Lovsang.** Sphinx, 2001
- Sennov, Anni. **Balance på alle planer.** Good Adventures Publishing
- Sennov, Anni. **Krystalbørn, indigobørn og fremtidens voksne.** Good Adventures
- Sennov, Anni. **Krystalmennesket.** Good Adventures Publishing, 2009
- Somé, Malidoma Patrice. **Afrikas helbredende visdom.** Lindhardt og Ringhof
- Trine, Ralph W. **I samklang med evigheden.** Lindhardt og Ringhof, 1987
- Tolle, Eckhardt. **Nuets kraft.** Borgen

Tolle, Eckhardt. **En ny jord**. Borgen 2006
Walsch, Neale Donald. **Guddommelige Samtaler 1-3**. Borgens forlag, 1997-99
Walsch, Neale Donald. **Venskab med Gud**. Borgens Forlag, 2000
Walsch, Neale Donald. **Samvær med Gud**. Borgens Forlag 2001
Walsch, Neale Donald. **De nye åbenbaringer**. Borgens Forlag 2003
Vilby, Knud. **Global vækst - globale kriser**. Hovedland, 2009
Villodo, Alberto. **Shamanens visdom**. Aschehougs Forlag, 2001
Zukav, Gary. **Hvor sjælen har sæde**. Borgens Forlag, 1999
Zukav, Gary. **Sjæleberetninger**. Borgens Forlag 2002

Weblinks

Dansksprogede websites:

www.larsmuhl.com

www.martinus.dk

www.time2be.net

Engelsksprogede websites:

www.kryon.com

www.liloumace.com

www.circleoflight.net

www.thinkwithyourheart.com

www.lightwaveevolution.org

www.angelshouse.eu/en/

www.angeltherapy.com

www.deepakchopra.com

Google:

På engelsk bruges begrebet *ascension* som fælles betegnelse for dét at udvide sin bevidsthed og lette sin krops vibration. Hvis man googler på *ascension+crystalline*, kommer der en del sider frem, som fortæller om kropskrystalliseringsprocessen.

