



Sjokk: Fra store høyder til det dypeste mørke. Et møte med Psykoterapeut Ingelise Lund.

En av de som virkelig arbeider med dype traumer og sjokk i menneskesinnet er danske Ingelise Lund. I tillegg til å være utdannet innen bodydynamics og som sykepleier har hun erfaring fra arbeid med shamaner fra Nepal/Tibet - Peru. Hun har også arbeidet intensivt med kriya yoga, psykiatriske pasienter og den spirituelle lærer Bob Moore. Hun er med andre ord meget godt kvalifisert til å se en ny sammenheng mellom det fysiske, det somatiske (psykologiske) og det energetiske –spirituelle.



Av Per Henrik Gullfoss
gullfoss@hebb.no

Jeg har forundret sett at både Byron Katie, Neale Donald Walsch og Eckhart Tolle, har gått gjennom depresjoner og svært smertefulle opplevelser i forkant av åpning mot en guddommelig erfaring og inspirasjon. Hvorfor får noen så stort utbytte av sine depressive og desperate tilstander, mens andre forblir i dem uendelig, eller karrer seg ut av dem med krokete tanker og varige skader på sinn og sjel. I shamanisk tradisjon var det slik at de som skulle bli shamaner enten ble det på grunn av voldsomme nær døden opplevelser, eller gikk gjennom uhyre smertefulle og krevende ritualer på sin vei mot innvielse i shamanisk viten og innsikt.

”Med stor glede forteller Ingelise at det i enhver sjokkopplevelse er en enorm høy energi. Hun mener mennesker som hele tiden søker kick og intensitet i livet sitt er på jakt etter denne forhøyede energi som finnes i alle sjokk.”

Ingelise Lund er en allsidig og kunnskapsrik dame. Jeg sitter og lytter til hennes begeistrede strøm av ideer og tanker.

Hun snakker om den spirituelle og menneskelige gevinsten du kan få gjennom å forløse energien som er blitt skapt når du får et sjokk. Jeg ser den dype gleden og følelsen av mirakel som stråler ut av henne når hun forteller om eksempler på klienter som har opplevd fantastiske og forunderlige ting under arbeidet med å forløse energien som ligger fastlåst i et sjokktraume. Det er nesten så jeg tenker at det å få sjokk og traumer er en flott ting jeg vil ha mest mulig av, siden det i så stor grad kan være åpninger mot en ny bevissthet og en friere og sterkere måte å oppleve seg selv og virkeligheten på.

Ingelise får sjokk til å høres nesten forlokkende ut. Jeg kan se en blandet reaksjon hos henne når jeg nevner dette. Hun snakker om hvordan sjokk kan virke lammende og ødeleggende på vårt liv hvis vi blir sittende fast i den frosne delen eller hvordan det også kan drive oss ut i frenetisk jakt etter noe som aldri finnes. Sjokket må med andre ord forløses for at det skal kunne løfte oss opp til

en ny forståelse av bevissthet og høyere og klarere energi. Både lammelsen og frenetiske aktivitet blir en vedvarende repetisjon av den desperasjon og nyteløshet som oppsto i sjokkøyeblikket.

Er sjokket et tilbud om forløsning og renselse?

Som gammel teatermann tenker jeg på det greske Katharsis. Filosofen Aristoteles beskrev Katharsis som selve poenget med teateret og det sjokkerende drama som ble utspilt for publikum. Gjennom deltagelse i det uhyrlige og smertefulle, som var tragediens tema, kunne mennesket gjennomgå en renselse/lutring (katharsis) og slik gjenopprette kontakten med det hellige. Mennesket utviklet kunst som et redskap til å lukke gapet som oppsto mellom den lille jordiske og egosentrerte verden og den sakrale dimensjon av virkelighet. Det Ingelise gjør når hun arbeider med menneskers sjokk og traumer synes å være nøyaktig det samme. Etter å ha fått et sjokk blir svært mange mennesker fanget i en

sentral søyle. I det indiske system var dette et bilde på menneskers energisystem. Ida er den ene strengen, Pingala den andre og selve søylen bærer navnet Shushumna. De fleste har hørt om chakraene og chakrasystemet. Ida er den feminine energi og Pingala den maskuline som holder dette systemet i ”drift og balanse”.

Kicket i sjokket

Det var oppover denne søylen alle de indiske saddhuene og søkere prøvde å få opplysningens kraft-kundalini energien til å reise seg. Med stor glede forteller Ingelise at det i enhver sjokkopplevelse er en enorm høy energi. Hun mener mennesker som hele tiden søker kick og intensitet i livet sitt er på jakt etter denne forhøyede energi som finnes i alle sjokk. Jeg forstår det slik at denne energien har to mulige gaver. For det første gir den deg kraft nok til å oppleve deg selv som så intenst levende og tilstede i øyeblikket at du går ut av din normale egotilstand og inn i en annen

ubalansert tilstand, som for det meste er skapt av en frossen energi som hun kaller ”Ida”. Denne tilstanden kan veksle med en tilstand av høyt stress og overaktivitet som hun sier kommer fra det som i india ble kalt ”Pingala”.

Tenk deg hvordan bildet av DNA vises som to strenger som snur seg rundt en

måte å fungere på. Det høres jo ut som noe lignende det folk som driver med basehopping og andre ekstremaktiviteter beskriver sine opplevelser som. For det andre gir den deg en mulighet til å åpne for en dypere, mer varig og bevisst kontakt med den siden av deg som er en evig og udødelig sjelelig skikkelse. Noe som ligger nærmere det kicket åndelige



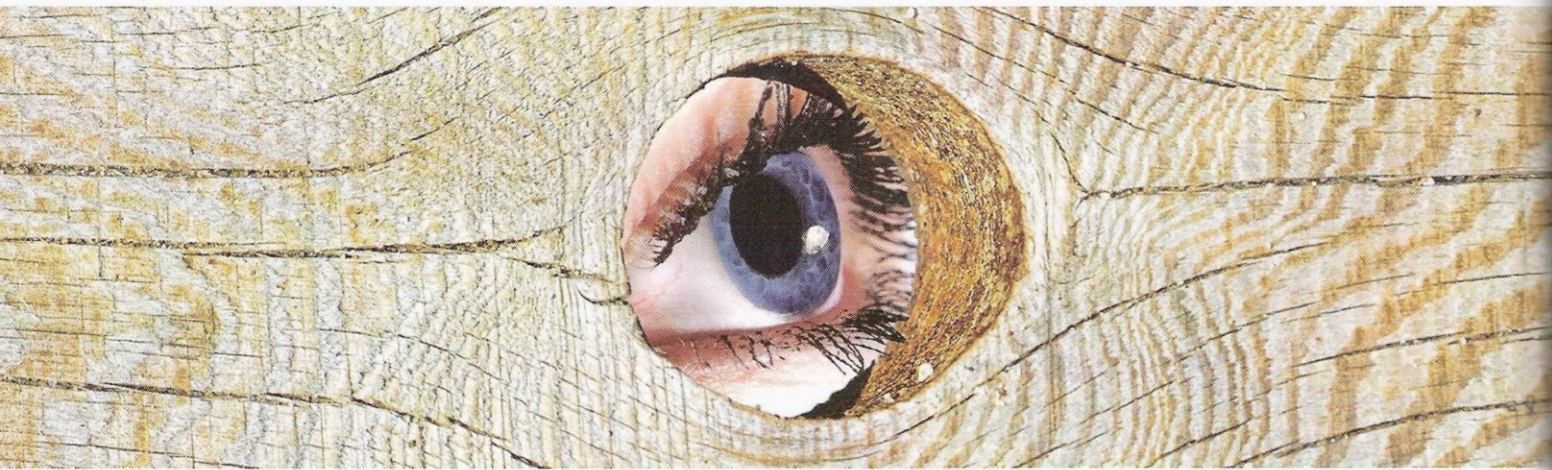
søkere er ute etter. Det kan være at all selvplagingen og lidelsen som religiøse mennesker til tider har påført seg selv er en måte å oppleve en kortvarig "høy" på. Men siden opplevelsen ikke blir forløst eller integrert vil jeget bare bli fanget i en evig gjentakelse av den samme selvdestruktive oppførselen.

Samtalen med Ingelise veves frem og tilbake. Vi prøver å holde vårt lille kos-

mennesket "sover" og at vi derfor titt og ofte krenker hverandre uten å merke det. Hun mener også at hvis vi skal forløse energien som kan bli fastlåst i sjokket, må vi gå gjennom de følelsene, tankene og erfaringene som vi er redde for. Jeg forstår meget godt at vi ikke kan forløse smerten som ligger i vår kropp og våre følelser og tankestrukturer, uten å se smerten som har skapt dem i hvitøyet og frisette denne energien. Kanskje

vi har overlevd mister vi på et tidspunkt kontakten med denne HØYE energien og det vanlige jeg vender tilbake. Dette jeget må nå håndtere den tilstanden som førte til at det gikk ut av kroppen, som vanligvis er en slags lammelse, hvor jeget har stivnet i ikke-handling (Ida). Den andre utgaven av det som kalles post-traumatisk stress syndrom er at man er stivnet i den akutte høyfrekvente angst og blir meget stresset, eller gjentar

"Det hun hevder skjer i et sjokk er at når man kommer til et stadium i opplevelsen, hvor man verken kan komme unna eller gjøre noe med den sjokkartede situasjon man er havnet i, så går det vanlige jeg ut av kroppen. Da overtar en høyere versjon av oss selv, som kan kalles vår åndelige del eller høyere selv. Den vil alltid ta det best tenkelige valg og gjøre det optimale for oss i situasjonen. Det er ofte den beslutningen som tas av denne delen av oss som gjør at vi overlever og kommer oss gjennom selve sjokket."



miske kinderegg sammen. Jeg tolker hennes horoskop, samtidig som hun "behandler" meg for et sjokk jeg fikk i bilulykken for noen år siden, samtidig som jeg stiller spørsmål og intervjuer henne til denne artikkelen. Gjennom å snakke og møtes på denne måten, med tre forskjellige temaer som flyter over og i hverandre utviskes grensen mellom den som spør og den som svarer. Tanken om at denne måten å møtes på er en del av selve den åndelige prosess og utvikling vi alle holder på med kommer til meg. Hvem er "terapeut" og hvem er "klient"? I samtalen blir disse betegnelsene og definisjonene meningsløse og vi blir to mennesker som deler tanker ord og følelser.

Må det være så tungt?

Jeg vil gjerne finne en smertefri og enkel vei til ekstase, enhet og frihet. Ingelise fremhever at smerten er ikke bare en nødvendig, men også en gave som gir oss mulighet til å forløse den energi som sitter fastlåst i kroppen. Hun hevder at

det er nettopp her vi utveksler noe vakkert med hverandre? Der hun søker mot å frisette oss fra smerten som allerede er, søker jeg veldig mot en mindre smertefull vei mot åndelig forløsning.

Hun smiler og sier med verdens største selvfølgelighet. "Vi har glemt at vi er noget verd, Vi har dermed mistet vår egen guddommelighet". Videre snakker hun om at vi gjennom å finne høydepunktet i sjokkopplevelsen kan finne vår egen verdi og genialitet. Det hun hevder skjer i et sjokk er at når man kommer til et stadium i opplevelsen, hvor man verken kan komme unna eller gjøre noe med den sjokkartede situasjon man er havnet i, så går det vanlige jeg ut av kroppen. Da overtar en høyere versjon av oss selv, som kan kalles vår åndelige del eller høyere selv. Den vil alltid ta det best tenkelige valg og gjøre det optimale for oss i situasjonen. Det er ofte den beslutningen som tas av denne delen av oss som gjør at vi overlever og kommer oss gjennom selve sjokket. Men etter at

det samme ineffektive handlingsmønster som man hadde når sjokket ble påført. Siden denne tilstanden er så intens og voldsom hektisk kan man ikke være i den over lengre tid uten å bli helt utbrent og fysisk nedbrutt. Jeg har selv vært med på å kjenne hvordan et sjokk faktisk kan føre til at temperaturen i kroppen synker. Jeg har selv ligget med vinterdyne og frosset når det var sol og 25 grader ute. Vi er da "frosset" og lammet av energien i Ida, den feminine delen. Vi kan også ha voldsomme hetetokter og svette og være kaotisk varme uten grunn. Denne tilstanden skyldes at det er den maskuline energi (Pingala) som løper løpsk. Jeg ville gjerne likt å se en spirituell mester som forklarte kvinnens overgangsalder og hva hun kunne gjøre med den høyfrekvente energien som da utløses i hennes kropp.

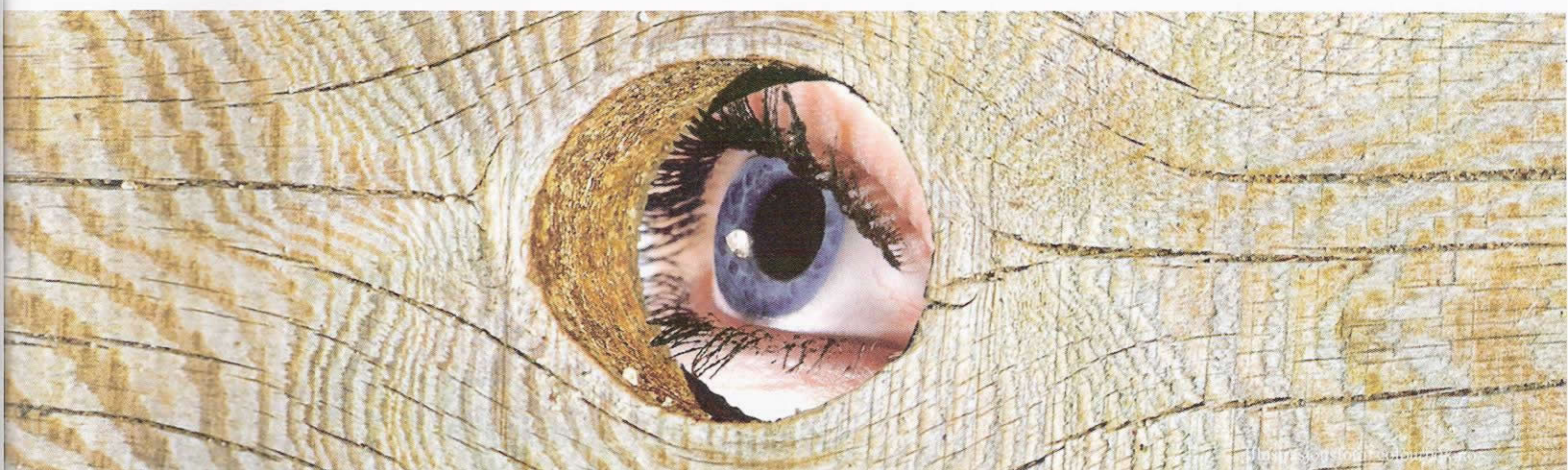
Som ordene våre danser av sted i en glidende vals får jeg en klar fornemmelse av at det vi snakker om er å gjenskape helhet gjennom å forløse energien som

har skapt ubalanse. Vanlig medisin vil ofte se på de fysiske symptomer og finne en fysisk årsak til ubalansen og dermed en fysisk metode til helbredelse. Det fungerer veldig bra med skader som benbrudd og annet som er forårsaket av ytre årsaker. Jeg tenker at det som i hovedsakelig er skapt av det fysiske også kan repareres gjennom det fysiske. Det neste stadium i veien mot helbredelse av ubalanse er å se på de somatiske årsakene. Det vil si å se på de psykologiske faktorer som ligger under ubalansen. Det gjøres stort sett gjennom å se på hvordan følelser og tanker som er i ubalanse og på villspor, skaper sinnstilstander og fysiske tilstander som er ubalanserte. Det kan være psykiske sykdommer/tilstander, eller være fysiske virkninger av psykiske opplevelser. Vi

heten som stadig gjenskaper traumet. Gjennom å helbrede denne energetiske ubalansen skapes en ny indre balanse og helhet. Vi kan si at den fysiske medisin prøver å helbrede kroppen, den psykologiske medisin prøver å helbrede personligheten, mens den spirituelle medisin prøver å helbrede konflikten mellom kropp, personlighet og høyere selv. Ingelise forteller at vi gjennom å gjenskape høydepunktet og kontakten med det høyere selv, som oppsto når jeget trakk seg tilbake fordi det ikke lengre kunne utholde situasjonen, kan helbrede ubalansen som kommer av at vi ikke har integrert kropp, personlighet og essens til en helhet. Når vi går "tilbake" og henter inn denne opplevelsen fra sjokkets "høydepunkt" vil vi oppdage at universet/vårt høyere selv alltid



Psykioterapeut Ingelise Lund



"Ingelise forteller at vi gjennom å gjenskape høydepunktet og kontakten med det høyere selv, som oppsto når jeget trakk seg tilbake fordi det ikke lengre kunne utholde situasjonen, kan helbrede ubalansen som kommer av at vi ikke har integrert kropp, personlighet og essens til en helhet. Når vi går "tilbake" og henter inn denne opplevelsen fra sjokkets "høydepunkt" vil vi oppdage at universet/vårt høyere selv alltid har gjort de valg som var riktige for oss under sjokket."

vet for eksempel at voldsom sterk angst kan få hjertet til å stoppe. Vi har ofte sett at den fysiske medisin til tider kan kurere virkningen i det fysiske, men ikke årsaken til ubalansen. På samme måte kan det å gjenopprette balansen i psyken reparere ubalansen i personligheten, men ikke automatisk den energetiske årsak som skapte ubalansen.

All tid er nåtid, det gjelder også traumer

Vi snakker om å gå direkte til den energetiske tilstand som gjenskaper ubalansen. Selve hendelsen er jo over og et tilbaketrukket stadium. Det er etterskjelvet av noe som var et sjokk for personlig-

har gjort de valg som var riktige for oss under sjokket. Vi har vært i en tilstand hvor vi har handlet i overensstemmelse med vår egen høyeste interesse, og av den grunn har kommet oss gjennom og overlevd det som forårsaket sjokket. Som hun sier: "Vi opplever at universet i sjokktilstand tar vare på vår verdighet og vår opplevelse av tilhørighet. Det å hente inn energien fra sjokket er å gjenvinne sin verdighet og oppleve sin egen verdifullhet og tilhørighet til universet som en helhet."

Tomrommet og depresjonens nødvendighet

Siden vi først er inne på den blokkerte

smerte og handlingslammelse som kan følge et sjokk, så berører vi også naturlig mot begrep som tomrom og intethet. Det er en vanlig følelse forbundet med både traumer og åndelig utvikling at man opplever følelsen av å ha mistet all tilhørighet og være overgitt til sin indre ensomhet i et vakuum/tomrom. Ingelise snakker om bardo, som er den tibetanske dødeboks beskrivelse av en tilstand som befinner seg mellom død og inntreden i en ny form. Dette tomrommet er nødvendig for å forandre det man er til noe nytt. Personligheten er naturlig nok redd for denne tomheten, fordi det betyr forandring (død av den gamle personligheten i nøyaktig samme form). Igjen er

det viktige å ikke forbli i sjokket/tomheten, men å kunne gå helt inn i den, slik at man kan slippe det som var og la forandringen til å fødes som noe nytt skje. Det kan virke som om spesielt depresjon er en opplevelse av å være fanget i tomhetens meningsløshet, uten mulighet til å komme ut på den andre siden.

Hun snakker mye om muligheten til vekst som ligger i sjokk. Hvis jeget istedenfor å fanges i "sjokkbølgene" klarer å integrere energien som utløste disse kreftene vil det utvides og ekspandere til noe nytt og større enn det var før sjokket. Det er nettopp denne integreringen av energien fra høydepunktet som gjør at man bygger bro mellom personligheten og den spirituelle dimensjon. Det kan virke som om denne integreringen trenger å skje på forskjellige nivåer og stadier. Det ene synes å være at energien som sitter i den fysiske kropp og skaper blokkeringer må frisettes. Hun nevner et eksempel med en kvinne som sov med en spesiell tannbeskyttelse, fordi hun skar så mye tenner om natten. Etter å ha fått løsnet sin kjevespenning, så fikk hun ikke lengre den protesen inn i munnen, fordi den rett og slett ikke passet. Hennes kropp hadde med andre ord

forandret seg gjennom at hun fysisk frigjorde energien. Det neste stadium synes å være å gi slipp på de fastlåste emosjonelle mønstre og tankeformer som binder opp energien. Et emosjonelt mønster kan for eksempel være følelsen av uverdighet. En tankeform kan være at man tenker at man har fortjent å lide siden man var så dum å gjøre det som førte til lidelsen. Etter åtte timer hvor vi har danset med hverandres ord og tanker kjenner jeg at tiden er kommet til å avslutte.

Jeg kjenner takknemlighet over å ha vært med på dette møtet og glede over å kunne bringe noe av det videre til Ilds-jelens lesere.

Hvis noen av dere ønsker å se nærmere på hvem hun er, eller delta på noen av hennes kurs kan de gå til ingeliselund.dk. Heldigvis har hun også skapt en bok som heter *Mitt univers – og ditt*, hvor hun skriver om sitt liv og sin filosofi og erfaringer fra arbeidet med å finne den gyldne kjerne og essens som ligger i senter av de voldsomme, traumeaktige og lammende opplevelsene som så mange av oss humper avsted gjennom livet med. Boken anbefales av artikkelforfatteren på det varmeste.

Som avslutning vil jeg dele noe hun nevnte i forbindelse med hva vi finner ut når vi henter inn energien fra sjokkets høydepunkt:

"Den viten vi får er at dypest inne kan ingen og intet krenke vår sjel. Vi er ukrenkelige, verdifulle og i samhørighet med universet."

