



Bär du på känslom

Det är ingen tillfällighet att *Martin Wentzel*, 48 år, ägnar sig åt att hjälpa andra med deras inre känslomässiga fettbomber. Han är intresserad av ämnet eftersom han vet precis hur det är. Martin är som de flesta av oss och brottas med känslor av rädsla, dåligt självförtroende och skuld. Fast han har kommit en bit på vägen i arbetet att undvika att samla på sig inre fettklumpar. Han menar att tankar och känslor är energi. Därför gäller det att bli medveten om vad vi låter slinka in och framför allt hur vi gör oss fria från det som tynger oss.

Martin kallades för "filosofen" redan som 12-åring eftersom han alltid varit intresserad av livsfrågor, men en allvarlig trafikolycka 1986 förändrade hans liv. En mörk kväll när han var på väg hem på sin cykel blev Martin påkörd av en bil och kastades flera meter upp i luften. Han minns inget från olyckan, bara två bländande ljuslyktor, sedan är det svart. När han hittades dödförklarades han.

– Jag upplevde att min själ lyftes upp i ljuset. Där möttes jag av fem lysande ljusa gestalter som presenterade sig som mina hjälpande vänner, berättar Martin Wentzel.

Han såg en kropp ligga på marken. Att det var hans egen förstod inte Martin förrän senare. Några människor försökte få liv i kroppen. Från dessa hjälpare strålade ljusa pastellfärger. Bredvid dem fanns fler människor, men de var gråa, svarta och hade stora skuggor. Det var dem som kört på honom. Martin ville stanna i ljuset, men gestalterna sa att han hade ett uppdrag att utföra på jorden. Han skulle medvetandegöra andra och sprida ett budskap om villkorlös kärlek. Martin återvände motvilligt till sin kropp.

Trodde han var tokig

Under den första tiden på sjukhus kom han inte ihåg så mycket av sin nära-döden-upplevelse. Han var för illa därän. Men snart märkte Martin att han hade en ny förmåga: Han kände på sig hur andra människor mädde. Han såg ljus och färg stråla ut från dem som avslöjade deras känslomässiga tillstånd.

Först trodde han att det blivit något fel på hans ögon och han gick till en optiker. Men det var inget fel på ögonen. Martin blev rädd för att han blivit tokig och tappade nästan livslusten. Det har tagit Martin många år med hypnos, terapi och meditation för att förstå upplevelsen han hade de minuter han ansågs vara död. ▶

Vi är noga med vad vi äter,
men inte lika varsamma med
vilka tankar och känslor vi
tar in. Föreläsaren Martin
Wentzel vill få oss att bli
medvetna om alla skräp-
tankar vi tynger oss med.

mässig fetma?



► – Den under visning jag fick under det ordlösa samtal som jag hade med ljusgestalterna är min källa till kunskap. Upplevelsen vid olyckan har gjort det så tydligt för mig: Tankar och känslor är energi, vilket även bekräftas av vetenskaplig forskning vid Princetown-universitetet i USA. När vi lever i våra känslor och med dem strålar ut energi, då alstrar vår inre generator mellan hjärna och hjärta sådan energi som kroppen kan ta upp och förbränna. Då helar vi oss själva. Det ger ljus omkring oss precis som när man sätter på en lampa. Men när vi håller känslorna inne, som de chockade personer som kört på mig gjorde, blir det mörkt, svart och fyllt med skuggor runt oss.

Han tar gärna liknelsen med mat, eftersom den gör processen så tydlig. Om du äter för mycket, men inte motionerar blir du tjock. Likadant är det med känslor: Om du har dem, men stoppar dem och inte låter dem flöda, samlar du på dig "fetma" inombords. Känslor som bitterhet, kritik och hat, skuld och ilska är de värsta inre fettskaparna och binder negativ energi i kroppen, vilket riskerar att försvaga ditt immunförsvar så att du drar på dig sjukdomar, menar Martin Wentzel.

Dåliga relationer

I dag har Martin lämnat yrket som slöjd-lärare och arbetar heltid för att sprida sina insikter på livsstilmässor, arbetsplatser och seminarier – i grupp eller individuellt. Han möter ofta kvinnor som sitter fast i destruktiva relationer, människor med åtstörningar eller som är mobbade.

– Förändring är inte svårt. Men jag kan inte göra förändringen åt dig. Jag kan ge redskapet, men hemläxan får du göra själv, genom daglig träning. Den börjar med kärlek till dig själv.

Det är livsstilmässa i Borås och alldeles tyst i rummet. Många av oss var med på dagens första seminarium då han filosoferade över hur världen skulle se ut om människor var lika känslomässigt utvecklade som vi är intellektuellt utvecklade. Eller om vi vore i samma

"Jag undrar ofta hur våra relationer skulle bli om de byggde på hjärtats mjuka värden."

känslomässiga ålder som vår fysiska ålder. Men det är få av oss. I stället sitter vi fast i mönster som präglades i oss som små. Det är förklaringen till att de som växer upp med en destruktiv och missbrukande pappa, väljer en man som är likadan. Även om kvinnan väljer en ny man är risken stor att hon väljer en likadan nästa gång, om hon inte arbetar med sin egen självbild, anser Martin. Han vill inte lägga någon skuld på dem som har det svårt, bara visa på en väg till förändring – till hopp och hälsa – genom att vi ändrar vårt tanke- och känslomönster.

– Jag undrar ofta hur våra relationer skulle bli om de byggde på hjärtats mjuka värden, säger Martin och tittar ut över publiken.

Är du kramgo?

I inbjudan till seminariet har han beskrivit hur vi bland annat ska få stort självförtroende och börja utstråla inre styrka och skönhet genom att bygga upp en kärleksfull relation till oss själva genom några enkla metoder.

Han ber en kramgo tjej i publiken komma fram. Martin vänder ryggen åt oss, och innan många av oss hunnit fundera klart över hur kramgoa vi egentligen är har en kvinna frimodigt gått fram till Martin.

– Välkommen, säger han till henne och ropar till oss andra som inte rest oss:

– Hur tror du att någon annan ska se dig som kramgo om inte du själv gör det?

Det var ju en tanke. Tycker jag att jag är kramgo? Kanske med familjen. Men det betyder ju inte att jag kramar vem som helst, och sällan främlingar.

Martin kramar tjejen och det ser härligt ut. Han ber henne sträcka ut sin hand, lägga sin handflata mot hans och göra motstånd. Han pressar på, men hon är stark. Han står där han står och de pressar handflata mot handflata.

– Ge efter, uppmanar han.

Hon släpper kraften och Martins hand faller ur hennes blickfång.

– Det du gör motstånd mot består men det du accepterar försvinner, säger Martin Wentzel, som förklaring till övningen.

Det gäller även de känslor vi stoppar i oss. Om du känner dig arg, förtvivlad, frustrerad, rädd och gör som de flesta av oss låter du känslorna explodera inåt. De stannar kvar i dig och bildar känslomässig fetma, som är mycket skadligare än fysisk fetma. Den kan ge energiobalans i kroppen, såsom smärta, spänning, oro och nervositet samt även framkalla fysisk fetma. ►

► Martins modell är att i stället uppleva känslan fullt ut, att acceptera den och prata med den: "Vad vill du lära mig? Har du ett meddelande till mig?"

Hans grundtanke är att allt du känner kan hela. Om du känner in känslan med en öppen och accepterande attityd kommer snart ett svar från intuitionen. Släpp bara ut frågan i universum och vänta, så kommer ett svar när du minst anar det. Kanske förstår du vad känslan handlar om när du förstrött står och bläddrar i en tidning på Pressbyrån eller när du sätter på tv:n vid en ovanlig tidpunkt och ser ett program som du aldrig brukar titta på. Tumregeln är att förvänta dig det oväntade. Är du öppen får du svaret och kan gå vidare. Då försvinner känslorna i kroppen och du får energi att leva här och nu, i balans i livet. Martin jämför med mat igen.

– Tänk dig att du tittar in i kylskåpet och hittar något gammalt köttpålägg. Du äter det eftersom det är det enda som finns. Har du tur får du snabbt upp det, annars får du magplågor och blir sjuk.

Lika snabbt går det inte med de negativa känslor vi okritiskt stoppar i oss. Det tar det tid innan vi förstår vad de gör med

oss. Vi kollar sällan om de passerat bäst före-datum eller frågar oss om de gjort mig någon nytta hittills.

När Martin arbetar individuellt med en person handlar det ofta om att i samtal arbeta sig igenom personens olika lager av känslor och hitta den känsla som stoppar dem. En kvinna sökte upp Martin för att hennes man var så svartsjuk att det hotade deras gemensamma firma. När Martin under en heldag arbetade med maken insåg mannen att han låtit sin barndoms känsla av övergivenhet styra honom ända upp i vuxenålder. Insikten gjorde att han följde sin lust att göra något helt annat än att styra företaget och lärde sig leva i tillit.

Egen upplevelse

– Första steget till förändring är att dagligen ge oss själva kärlek. Om du inte älskar och respekterar dig själv gör ingen annan det. Du blir behandlad av andra som du behandlar dig själv. Förändringen kommer via accepterande, tycka om och kärlek, förtydligar Martin

Men hur, frågar någon i publiken? Hur?

– Ett sätt kan vara att sätta en röd prick på klockan. Varje gång du ser pricken, tänk en kärleksfull tanke om dig själv. Då

bygger vi upp vårt immunförsvar, vi stärker oss på alla sätt. Vi är i balans. När vi gör det upplever vi flow: Tanke, känsla och handling är ett.

Martins beskrivning låter välbekant. Orden är som hämtade ur boken "Flow" av *Mihaly Csikszentmihalyi*. Eller varför inte *Louise Hays* böcker om hur vi ska ändra våra tankemönster med kreativ visualisering eller *Lars-Eric Uneståhls* tankar om mental träning?

Men Martin har inte läst böckerna. Visserligen känner han till författarna, men han läser sällan något.

– Skillnaden mellan dem och mig är att jag upplevt det jag talar om. Under de minuter jag var dödförklarad såg jag hur energin stannar i dem som håller tillbaka sina känslor, hur det blir svart, mörkt och fullt av skuggor kring dem. Och tvärtom hur energin flödar ur dem som är med sina känslor och med sin kärlek sprider ljus och energi till andra människor. □

Vill du veta mer?

Läs mer om Martin Wentzelpå denna hemsida: www.come.to/wentzel