

# Lærebog i Kranio-Sakral Terapi

Stanley Rosenberg

Udgivet september 2008.

Stanley Rosenberg, forfatter til denne tekst, har copyright til denne tekst og er hermed fuldt beskyttet af copyrightloven.

Du har tilladelse til at downloade og/eller printe teksten til eget privat brug.

Du må også gerne downloade og bruge denne tekst til distribution til andre på 2 betingelser:

- 1) at teksten printes eller kopieres elektronisk i sin helhed uden udeladelser, tilføjelser eller ændringer.
- 2) at alle kopier af teksten inkluderer denne information om copyright, navn og adresse på forfatteren.

Stanley Rosenberg Institute  
Nygade 22 B, 8600 Silkeborg  
Denmark

Telefon: + 45 86 82 04 00  
e-mail: [institut@stanleyrosenberg.com](mailto:institut@stanleyrosenberg.com)  
website: [www.stanleyrosenberg.com](http://www.stanleyrosenberg.com)

# Spirituel udvikling

- en naturlig del af processen i at blive en god Kranio-Sakral terapeut

## KAPITEL 23

Ingen har autoritet til at definere for andre, hvad spirituel udvikling er - slet ikke jeg.

Alt hvad jeg kan tilbyde, er min personlige erfaring og synspunkt i håbet om at det kan hjælpe til, at bringe klarhed over nogle emner. Det er også mit håb, at det kan vejlede kranio-sakral terapeuter og andre kropsterapeuter til at udføre deres arbejde endnu bedre. Mit eget liv ændrede sig drastisk i sommeren 1978, da jeg en uge var gæst på en skole, Sherbourne House, i England, hvor der var undervisning i John Bennett's arbejde i spirituel udvikling. Mr. Bennett har studeret hos Gurdjief. Han rejste meget i sin spirituelle søgning og havde mange spirituelle lærere gennem flere årtier. Der boede 120 studerende på det store gods, som var hjem for hans skoleaktiviteter. I 10 måneder fordybede disse elever sig i hans arbejde. Mr. Bennett døde få måneder før min ankomst, nær slutningen af deres studieår. Hans kone fortsatte undervisningen resten af året sammen med lærerstaben.

En stor del af deres aktiviteter var at lære religiøse danse fra Sufi traditionen. Udover det, var der også en proces til udvikling af individet ved at skabe vilkår, så de kunne få en direkte oplevelse af noget, udover det, vi sædvanligvis lærer i skoler og på universiteter, og udover det som vi sædvanligvis opfatter som hverdagsrealiteter.

Selvom jeg på det tidspunkt ikke vidste det, så havde John Bennett været en nær ven af Ida P. Rolf. I en periode som strakte sig over nogle år, tilbragte hun adskillige måneder hvert år hos ham i England.

Ida P. Rolf var skaberen af "Rolfing®." Rolfing® er en form for bindevævsmassage, som retter kropsholdningen og forbedrer bevægelsen. Først mange år senere, uden at kende noget til deres venskab, blev jeg selv interesseret i at få de ti Rolfing® behandlinger. Jeg var begejstret og blev selv uddannet som Rolfer® og har arbejdet med den form for kropsterapi siden 1983.

Jeg bemærkede først forbindelsen mellem Ida Rolf og John Bennett, da jeg så, at hendes første artikel om Rolfing® blev trykt i et tidsskrift, som blev udgivet af John Bennett. I en tilfældig samtale med en af de "gamle" Rolfer®, Jim Asher, fik jeg bekræftet, at hun havde tilbragt noget tid hos John Bennett og derfra havde hun været på nogle spirituelle rejser i Mellemøsten, et område hvor John Bennett havde tilbragt megen tid.

Retrospektivt kan jeg bedre forstå, at Ida fokuserede på ideen med vigtigheden af terapeutens "intention" i forbindelse med behandlingens succes. Jeg har også mødt "intention" i undervisning i tai chi og hos John Bennett. Jeg husker samtaler med min første Rolfer®, Sigfried Libich, om Rolfing®. Jeg var midt i min egen proces om at overveje, hvorvidt jeg ønskede at blive Rolfer®. Da han talte om "intention", besluttede jeg at blive Rolfer®.

I 1973, fem år før mit besøg til John Bennetts Skole, var jeg flyttet til

Danmark. Det første år her, underviste jeg på Statens teaterskole. I årene efter, underviste jeg i Tai Chi på aftenskole i København. Jeg arbejdede i dybden med Tai Chi. Udover 12 timers undervisning om ugen, øvede jeg mig nogle timer om dagen. Jeg læste meget for at prøve at forstå den mystiske, kinesiske, taoistiske filosofi og om hvordan den relaterede til praksis af Tai Chi.

Samtidig med udøvelsen af Tai Chi, blev jeg interesseret i andre former for spirituel udvikling og diverse mystiske, religiøse traditioner. Jeg læste ofte op til 5-6 bøger om ugen.

Jeg deltog i kurser og internat retræter. Jeg fik nogle vidunderlige oplevelser ved at møde adskillige af de førende undervisere inden for forskellige spirituelle traditioner, som kom igennem København i den periode. Måske var fordelene ved at smage flere traditioner, at jeg kunne se nogle ligheder fælles for dem alle.

**Jeg bemærkede 2 ting, som var fælles i de forskellige mystiske traditioner.**

Den første observation: De mystiske traditioner og organiserede kirkers religioner, syntes at have en ting fælles over hele verden og igennem tiderne. I både de organiserede religioner og mystiske traditioner deler folk den fundamentale tro på Guds eksistens.

Men der er en generel forskel mellem organiserede kirkereligioner og mystiske traditioner. De organiserede kirkereligioner beder sædvanligvis folk om, at acceptere en præsts autoritet eller kirkens organisation om at optræde som mellemlid mellem den troende og Gud. De synes også at få deres autoritet fra historiske optegnelser. På den anden side søger mystikerne selv at få en direkte oplevelse af Gud.

Vi kender alle til munke, eremitter og helgener fra den kristne religion. De har søgt en direkte oplevelse af Gud. I andre mystiske traditioner, der voksede ud af andre religioner end den kristne og også adskilte sig fra de organiserede religioner, var der en lignende søgen efter en direkte oplevelse af Gud, eller en anden forståelse af naturen, eller en anden oplevelse af universet og virkeligheden. De ønskede at finde et andet plan af eksistens, som vi også kan opleve.

"At være i verden, men ikke fra verden". Først og fremmest, at kende sig selv som en spirituel identitet. Hvor kommer vi fra? Hvorfor er vi her? Hvor skal vi hen bagefter.

Jeg undrede mig ofte over, hvorfor de forskellige organiserede religioner ikke synes at tolerere hinanden. Vi skal blot se på det Gamle Testamente eller Europas historie med Inkvisitionen og en lang række religiøse krige - 30 års krigen, 100 års krigen, blot for at nævne to. Selv i dag kan vi finde mangel på accept af andre folks religion - i Nordirland hvor kristne-katolikker og kristne- protestanter har slået hinanden ihjel - på Balkan, tidligere Jugoslavien, har muslimer, kroater og serbere, med forskellige religioner, bragt død og destruktion

over hinanden. Vi ser den tragiske konflikt i dag i Irak, hvor Sunni muslimer og Shi'ite muslimer er i krig med hinanden.

I Biblen, er der en fortælling om at befolkningen i Babel havde et ønske om at nærme sig Gud. De begyndte at bygge et tårn op til himlen. Det gik helt fint i starten og folk havde et godt samarbejde. Men desto højere de kom, desto mindre forstod de hinandens sprog. Til sidst kunne de slet ikke forstå hinanden. De begyndte at slå og kunne ikke færdiggøre deres byggeri.

Måske er Babels tårn en passende metafor for, hvorfor forskellige religioner, eller grupper, indenfor den samme religion, beder til den samme Gud, men alligevel er så uenige, at de bekrieger hinanden. Også folk fra forskellige religioner udtrykker deres tro på Gud og deres ønsker om fred, men bekrieger hinanden alligevel. Det er sket, det sker – men på et eller andet plan, forstår vi det ikke.

I perioder, har forskellige religioner, været lige så hårde over for mystikerne som kommer fra deres egen tro, som de har været det over for hinanden. De organiserede kirkesamfund har ofte sat det mystiske i bås, som kættersk, har været intolerant over for det og forfulgt det.

I modsætning, finder jeg at tilnærmelsen til de mystiske skoler synes at komplementere hinanden. De fortæller historier og bruger metaforer til at kommunikere med. De siger det samme, dog ofte på særlige måder. Når jeg læste forskellige mystiske læreres bøger fra hele verden, vækkede de det samme lys i mig. Alle de bøger, som jeg har læst, har hjulpet mig til at forstå mig selv og meningen med mit liv.

Jeg tog på min første 10-dages buddhistiske meditations retræte med Joseph Goldstein, som gav et mange timer langt foredrag en gang hver eftermiddag. Han læste historier fra de forskellige mystiske traditioner - Kristne, Japans Zen Buddhisme. Jødiske Kabala, mellemøstens Islamiske Sufier, kinesiske Taoister og nordiske mytologier. Jeg fandt, at de var gjort af det samme stof. Jeg fandt ingen konflikt af indholdet i forhold til den ene eller den anden mystiske tradition.

Alle disse historier var metaforer, og alle disse metaforer hjalp mig i min proces med at prøve at forstå mere af mig selv, som en spirituel identitet. De gav mig en større forståelse af meningen med mit liv. De understøttede mig og syntes at være af værdi, også for andre, i søgen efter at opleve Gud direkte og at åbne hemmelighederne om universets mening.

Jeg påstår ikke, at være kommet langt i min søgen eller at være længere end andre, som søger - jeg siger blot, at min søgen har været en høj værdsat del af mit liv.

Læser vi om Job og Abraham og de andre profeter fra det Gamle Testamente, synes det lidt ulig Gud at holde op med at tale med folk efter den sidste blæk tørrede i Bibelen for hundreder af år siden.

Jeg ønsker selv, at have en mulighed for en direkte oplevelse af Gud og at overveje universets hemmeligheder. Jeg finder dette mere interessant end at basere min religiøse opfattelse alene på, hvad der blev nedskrevet af nogle mennesker, om nogle andre mennesker, som levede for mange århundreder siden.

Mr. Bennett talte i sin undervisning og i sine bøger om muligheden for at leve på 4 bevidsthedsniveauer på samme tid. Når jeg prøver at videregive informationer og hjælpe folk med at blive bedre kranio-sakral terapeuter, beder jeg folk om at være bevidste på 2 oplevelser på samme tid – at være i deres fysiske krop, samtidig med at de er

bevidste om, hvad der sker i klientens krop. Den proces løfter dem ofte op over hverdags eksistens til det andet niveau i deres bevidsthed, i deres opfattelse og oplevelse af dem selv og universet.

På det første niveau er vi bevidst om kvantitet. Hvor mange dage er der til jeg har ferie? Hvor mange børn har jeg? Hvor mange penge tjener jeg? Hvor meget koster den bil jeg ønsker at købe? Hvor mange år går der før jeg ejer mit hus? Problemet med dette første niveau er at vi aldrig bliver mættede. Vi vil altid gerne lige have lidt mere, et hundrede mere, et tusinde mere, en million mere. Vi tror først at vi bliver lykkelige når vi har den næste "mere".

En professionel fodboldspiller tjener flere millioner kroner om året. Vi kan have flere elskere eller elskerinder. Vi kan have sex flere gange om ugen eller flere gange om dagen. Vi kan tage sytten desserter på vores tallerken når vi spiser i en restaurant med en stor buffet. Vi kan altid tage en flaske vin til. Vi kan købe en flaske vin til mange tusinde kroner. Vi kan finde en flaske vin som koster endnu mere. Vi kan have flere biler. Vi kan have større biler. Vi kan køre i en Porsche, en Mazzerati eller en Lamborghini.

Vi ønsker/har mere og mere, flere og flere, større og større – men hvor er lykken? Hvor er kærligheden?

For at forstå forskellen mellem de første tre plan, giver jeg et eksempel. På det første plan, kan I se at jeg ser to personer. Det er rent tal af selvstændige enheder.

Når jeg kommer op på det anden plan, har vi ikke bare tal, men også identitet. Jeg ser Poul og Jens. Nu har de hver sit navn. Selvom det er to mænd, er oplevelsen og kommunikation meget anderledes.

Når vi snakker om identitet, så navngiver vi ting i omgivelsen. I starten af det Gamle Testamente, har Gud givet mennesker den mulighed at navngive dyrene og planter.

For et menneske, er der to slags identitet. Det ene er at kender en person udefra, dvs. at vi kender deres navn og muligvis andre objektive oplysninger, f. eks, deres adresse, deres alder, deres erhverv, deres højde, deres bosted, hvor mange penge de har i deres bank, hvilken slags tandpasta de bruger, hvad for et program de kigger på når de ser fjernsyn, osv. Vi kan altid samle mere og mere oplysning omkring denne person. Oplysningerne kan være rigtige eller forkerte – muligvis bør jeg på den adresse, eller måske talte jeg ikke sandt eller jeg har skrevet forkert så min adresse ikke passer. Mr. Bennett kalder den slags kendelse af en identitet, for ens "overfladiske personlighed".

Men der er en anden slags identitet. Jeg kan spørge mig selv, hvem er jeg? Hvad er mening med mit liv? Hvorfor er jeg her? Måske er disse spørgsmål mere vigtige end svaret. Det vigtigste er processen at spørge sig selv og at svare. Svaret kan aldrig være rigtigt eller forkert – der er bare dette svar i dette øjeblik i tiden. Her er vi gået over til en spirituel proces."

Den tredje plan som Mr. Bennett snakker om, er de forhold imellem to eller flere mennesker, væsener eller ting. En tre generationsfamilie er ikke bare tolv mennesker. Det er alle de mulige forhold mellem alle disse mennesker – ikke alle de mulige par, men hvad der er sket, hvad der sker og hvad der kommer til at ske når de er samlede i grupper af to, tre, fire, fem, seks, syv, otte, nit, ti, elleve eller hele flokken. Det er den følelse hver eneste har når de spiser sammen, går tur, arbejder sammen, tager på ferie, er vrede på hinanden, er bange, er kede af det, er glade osv., osv. Når vi ser på en tre generations-

familie med deres historie, deres nutid og deres fremtid, kan det ikke regnes ud og beskrives i "12 mennesker".

Jeg kan identificere mig selv som en statistik, som et cpr-nummer, med alle de oplysninger som kan beskrives i en databank. Men når jeg kan se mig selv i forhold til andre mennesker i min familie, i mit netværk, i mit land, i mit kontinent – til alle mennesker på jorden, til alle pattedyr, til alle dyreliv på planeten, til alle planter på planeten, til alle mineraler på planeten og til galaksen i forhold til hele universet.... så har jeg opnået en anden forståelse for mit liv. Selvom jeg måske blot kan identificere mig med nogle få – eller flere af disse uendelige muligheder, så har jeg udvidet mit forhold til universet og beriget mit liv – meget mere end hvis jeg blot kunne sætte hundrede tusinde kroner i banken.

I det øjeblik vi oplever forhold mellem ting, mellem os og et andet menneske – så kommer vi på et andet bevidsthedsplan. Det er mere end tanker, det er mere en filosofisk mulighed, det er en rar oplevelse. Det er hvad heldige mennesker oplever når de bliver forelsket, eller når vi har en "peak" oplevelse i naturen – når der sker noget særligt.

Igen, med det tredje plan, så er det et forhold på en specielt måde. Det er ikke et forhold på det første niveau at tælle, f. eks. en mor har tre sønner og en datter. Det er ikke et forhold på det andet plan – det er ikke at Mette er gift med Robert, og Robert er en leder i et forsikringsfirma og spiller fodbold.

Forhold på det tredje plan er noget særligt. En af mine lærer i NLP, Robert MacDonald, siger at det tager to "jeg" til at danne en "vi". Det er et "magical moment." Man er til stede og samtidig oplever at man er en del af noget andet.

Kommer disse højdepunkter tilfældigt nogle få gange i vores liv eller kan vi gøre noget, så vi vil få flere højdepunkter, eller kan vi forlænge dem når de er der? Kan vi blive lykkelige?

Det er dette plan af forhøjet realitet vi kan opleve mens vi laver kranio-sakral terapi.

Når vi oplever bevidstheden om både vores "selv" og noget udenfor vores "selv" idet vi behandler, så er vi i en oplevelse af "forhold", "kontakt" eller "kommunikation". Selvom det lyder som en selvfølge når jeg snakker med mange behandlere, så er deres opmærksomhed ofte på deres selv eller på deres klient – sjældent begge steder samtidig.

Spørgsmålet er: I det øjeblik vi er på planet af forhøjet realitet, hvor vi er i kontakt med både vores selv og en anden eller noget andet, hvem eller hvad er så opmærksom på det som opstår? Muligvis har vi lyst til at anvende ordet "sjæl" eller "spirit" eller "jeg" – det er en anden identitet end f.eks. "Stanley som har et arbejde, et cpr-nummer, bor i Silkeborg og har nogle penge på en bankkonto" etc.... Der er forskel mellem mig selv på det andet plan af forhold og mig selv på et plan af bare kvantitet, eller tal.

Jeg kan kende forskel på den ene eller anden oplevelse. Jeg kan kende forskellen indefra. Det er en personlig oplevelse af kvalitet af forskellige oplevelsesniveau. Mit oplevelsesplan er usynligt for andre. Du og jeg er de eneste som kan vide på hvilket plan du eller jeg befinder os fra øjeblik til øjeblik.

Det fjerde plan er svært at forklare i ord, men jeg tror at mange mennesker har oplevet det – et øjeblik af ekstrem klarhed, eller tomhed eller et øjeblik hvor vi slipper væk og er i kontakt med "noget". Nogle

mennesker beskriver det at være eet med gud.

Når vi oplever disse vidunderlige øjeblikke af åbenhed, klarhed og kærlighed er de som et postkort fra et sted vi kan have lyst til at besøge igen – eller et sted vi kan ønske at komme til at bo. Det postkort ser ud til at komme helt tilfældigt, men jeg tror – at når vi kender vejen – kan vi komme tilbage når vi har lyst. Jeg tror at vi alle har en indre frihed, uafhængig af vores ydre omstændigheder.

**Den anden observation, jeg gjorde, med hensyn til forskelle mellem de mystiske skoler og de organiserede religioner, var at de mystiske skoler arbejdede med en proces for individuel, personlig eller spirituel udvikling. Det er mere end at have en tro, som er fundamentet i de fleste almindelige religioner. Udover at have en tro indeholder de spirituelle traditioner en udviklende, udfordrende proces som kan vare resten af livet.**

**Fælles for de mystiske traditioner som jeg har snuset til, arbejder de alle sammen for at udvikle "bevidstheden" og/eller "viljen".**

Vi ser psykologer som opfordrer atleter til at arbejde med en kombination af at få sindet til at falde til ro og fokusere deres opmærksomhed på det de ønsker at opnå. Vi kan tage på forretningsseminarer og lære teknikker for at opstille og visualisere de mål vi gerne vil nå. Vi kan tage weekendkurser i visualisering. Vi kan tage til "spirituelle steder" som Findhorn i Skotland og tage kurser i "intuition og manifestation". Vi kan købe et hav af bøger, CD'er og DVD'er.

I de mystiske traditioner, er det ikke sagen at arbejde med viljen for en egen skyld, men det drejer sig om at have et mål, som ligger ud over ens egen egoisme. Der hvor man giver, uden at forvente at få noget tilbage. En sort amerikaner, Arthur Ashe, har været tennismester for nogle år tilbage. Han sagde det på en fin måde: "From what we get, we can make a living; what we give, however, makes a life".

Viljen i spirituelle traditioner udvikles ofte gennem øvelser, søgen, udfordrende arbejde, etc. Folk søger at udvikle deres bevidsthed gennem meditation, øvelser som tai chi eller bøn. Disse processer skaffer en måde at berolige sindet på, i modsætning til at have et sind fyldt med en uendelig tankestrøm.

Meditation og bøn tillader også udoveren en øget evne til at fokusere sindet på netop den ene ting, som vedkommende har valgt at fokusere på. Men der er langt fra at beslutte sig for at ville meditere, lave tai chi eller bede – til at man faktisk gør det regelmæssigt.

I vores samfund kan man godt forstå at man arbejder med viljen til personlig økonomisk bedring. Men ofte arbejder man i den spirituelle udvikling for noget som ikke gavner en selv på den måde. For eksempel er der mange som laver en pilgrimsrejse i Frankrig/ Spanien (Camino de Santiago de Compostela) - De vandrer for de oplevelser som kan komme til dem når de møder andre folk på deres rejse og pga. fællesskabet omkring en kristen identitet.

Hvor ofte hører man ikke folk sige, at de vil gøre noget, men får det aldrig gjort? Hvor mange gange har du ikke fået folks ord for, at de vil gøre noget for dig, men de har glemt det igen? Hvor ofte har du ikke hørt unge mennesker tale om deres livsdrømme, for blot få år senere at se dem hænge i "mudderet" langt fra hvor de ønskede at være.

Hvert nytår beslutter vi at vi vil ændre noget i vores liv. Men når det er påske tid kommer spørgsmålet om vi så har opnået det vi besluttede os for? Eller er det glemt? Det kræver visualisering og disciplin

at gøre det man lover sig selv eller andre.

Vi har ofte en opfattelse af at disciplin er at gøre noget svært eller noget man ikke ønsker. Vores populæropfattelse af "disciplin" er at den kommer udefra, at der andre svinger med pisken og tvinger os til at gøre noget.

Men disciplin kan også komme indefra. En vis mand sagde, at "disciplin er at huske det du ønsker". Til at finde et mål og havde denne nødvendige indre disciplin til at opnå dette mål, er kernen i det spirituelle arbejde med "viljen".

For mange folk er det at beslutte sig for noget og få det gjort, langt oftere undtagelsen end reglen. De fortæller os med begejstring om hvad de vil gøre. Når de ikke opnår det, kommer de med undskyldninger.

Der opstår fem slags undskyldninger. Hver af disse kan forhindre os i at opnå vores mål. Jeg kalder disse fem forskellige tankemønstre for den fem-hovede drage.

En af disse hindringer er at de bliver fristet af andre ting og glemmer det oprindelige mål.

En anden hindring er at føle at der mangler ressourcer – mangel på tid, energi, penge, støtte, hjælp osv.

En tredje er at blive bange og løbe væk fra opgaven – angst for ikke at klare det, bange for hvad andre tænker eller siger, bange for hvis det at opnå målet vil bringe ændringer, bange for hvis ikke at magte det, osv.

Den fjerde er at være vred – vred på sig selv, på målet eller på noget andet.

Den sidste er tvivl – er det det rigtige mål? Er jeg den rigtige person? Er det det rigtige tidspunkt? Er jeg god nok til at klare det?

Når vi som mennesker sætter mål, så løfter denne drage en eller flere af disse fem hoveder. Nogle forskellige hindringer kan vi godt klare uden problemer, men vi har alle sammen en svaghed for en af dem. Bliver vi fanget af denne hindring, så kommer vi ikke videre. Det er vores eget sind som spænder ben for os igen og igen.

Hvis vi skal opnå et mål, så skal vi konstant overvinde strømmen af alle mulige tanker som flyder gennem vores sind. Hvis vi giver for meget energi til en af disse 5 slags tanker, så kommer vi ikke videre.

Skt. Georg kæmpede imod en drage og slog den ihjel. Men det virker ikke for os at yde vold mod disse forstyrrende tanker. Hvis vi prøver at skubbe disse tanker ud af vores hoved, så vokser de. Der som om vi giver dem energi. Hvis vi skal overvinde dem skal vi bare være opmærksomme på dem, men ikke lytte til dem. Efterhånden forsvinder en af disse forstyrrende tanker og vi husker vores mål igen og er lykkelige.

Men alle ting ændrer sig. I det næste nu dukker en ny tanke op i vores sind. Dragen løfter igen en af sine fem hoveder. Når disse forvirrende tanker kommer og truer med at slå os ud af kurs, så skal vi bare være opmærksomme på den og vente indtil den forsvinder og huske på hvad vi ønsker os. Det er den indre disciplin.

En ung mand fortæller mig at han er dybt forelsket. Han er sikker på at han har fundet den eneste ene. Efter et stykke tid slår han op med hende.

Jeg møder ham igen, og spørger "hvordan går det med dig og din kæreste?". "Vi slog op". "Men hvorfor, hvordan kan det være, I var så forelsket i hinanden?"

Måske kan svaret være:

"Jeg mødte en anden pige" (fristet af noget andet) eller

"Jeg blev træt af hende – der var ikke mere energi i forholdet"/"hun rejste væk og vi kunne ikke få tid nok sammen" (mangler ressourcer) eller

"Hun ønskede at der skete noget, men jeg var ikke parat til at gifte mig og få børn" (bange) eller

"Hun irriterede mig en gang for meget" (vred) eller

"Jeg var ikke sikker på at det ville gå", "hun var dejlig, men jeg var ikke sikker på at hun var den rigtige for mig", "Jeg var ikke sikker på at det var det rette tidspunkt i mit liv", "Jeg var nok ikke den rigtige for hende" (tvivl).

Når vi sætter os et mål, så viser dragen en eller flere af disse fem hoveder. Vi går i stå og opnår ikke vores mål.

Som en proces i den spirituelle udvikling har vi således meget vi kan lære om os selv ved at sætte mål, at huske vores mål – selvom disse slags tanker, disse hindringer, de fem hoveder af dragen dukker op.

### **Intention er det første trin i at arbejde med viljen.**

Min Tai Chi lærer, John Li, sagde at Yi kommer først. Yi bevæger Chi. Endelig er det Chi, som bevæger kroppen. Hvad betyder det?

Yi er en speciel kvalitet i sindet. Yi er den rene intention. Yi er en visualisering af hvordan ting vil komme til at være.

Chi er energi. Chi er følelser. Chi er vores motivation. Chi skaber bevægelser – jeg Ønsker det!

Det er klart, at al bevægelse – når vi ønsker at opnå noget – begynder med vores tanke. Tankerne forbereder nerverne, nerverne forbereder musklerne, musklerne giver bevægelser.

Vi begynder med en tanke. Emotioner er den energi, Chi, som giver kraft til vores bevægelser. Den aktuelle fysiske kropsbevægelse i rummet er den tredje fase.

Almindelige mennesker opdager først at der sker noget når de ser bevægelse. De store Tai Chi mestre er i stand til at være i en bevidsthedstilstand hvor de er klare til "at læse" bevægelsen i en modstander i deres Yi eller deres Chi før den anden begynder at bevæge sin krop fysisk.

Når de er i kamp kan de komme i den anden sindstilstand. De er i stand til at begynde deres egen bevægelse efter at have læst intentionen i deres modstander. Derved er de i stand til at modangribe før deres modstander starter deres angreb fysisk.

Hvis timingen og retningen af deres skub er rigtigt, kan tai chi mesteren støde en modstander temmelig langt med blot få grams kraft. Det lyder usandsynligt – men da jeg har oplevet det med mine lærere og nogle af deres avancerede elever, så tror jeg på at det er muligt.

Jeg husker første gang jeg lavede "skyggeboksningsøvelser" med en erfaren lærer. (På engelsk hedder det "push hands"). Vi bevægede os i et roligt, langsomt danselignende mønster frem og tilbage. Armene var i let kontakt med hinanden og lavede cirkler. Dansen gik. Men i et lille øjeblik, tænkte jeg, at der var en åbning for mig til at skubbe ham.

Mens jeg var i processen om at beslutte mig mentalt for at skubbe til han, så havde han allerede læst min intention. Han skubbede mig så jeg sejlede gennem luften og ramlede ind i en murstensvæg 2 meter væk. Den mest fantastiske del af oplevelsen var, at jeg var fuldstændig ubevidst om, at han havde skubbet mig eller at jeg fløj gennem luften. Jeg var stadig ved at gøre mig klar i tankerne til at skubbe ham, da jeg ramte ind i muren. Det vækkede mig!

Vi ser det samme i sport. Det er uforklarligt i håndbold, fodbold eller ishockey, at en målmand kan blokke en bold kastet/sparket på så kort en afstand og med så høj fart. Det er for sent hvis målmanden først begynder sin kropslige bevægelse når han/hun ser at bolden kommer eller at pucken kommer imod målet. De må begynde deres bevægelse til at komme i den rigtige stilling til at blokke før bolden er kastet, sparket eller pucken er slået. Hvordan kan det være?

I ishockey, kan pucken have en fart på nok over 100 km/timen. En af de mest fantastiske ishockeyspillere gennem tid, Wayne Gretzky fra Canada, blev spurgt om hvordan han kunne være så dygtig? Han sagde at kunsten var "ikke at gå til pucken hvor den er, men at gå til pucken hvor den er på vej til". Lige som en tai chi mester, var han på et andet plan end de fleste andre spillere. Han kunne læse fremtiden før bevægelsen begyndte.

Jim Oschman er en videnskabelig skribent og lærer. Han skrev en populær bog: "Energy Medicine". Jim gav mig en forklaring på hvad der skete i denne skyggeboksningsøvelse.

"Jeg tror, at din lærer faktisk kastede dig før du endog var mentalt bevidst over din intention, som allerede har sat din neurologi igang. Det er min nye teori om dette - at vores bindevæv er i stand til at mærke dit skifte, (sikkert ved at han opdagede ændringen i dine magnet-encefalografiske mønstre). Den tai chi mester var i stand til at lave sin respons før han selv blev mentalt klar over den og besluttede at gøre noget. Det er rent instinkt som forsvarer hans krop. Hans respons skete alt for hurtigt til at det styres af vores almindelige hverdags perception, vores almindelige beslutningsproces, og vores almindelige nervebaner fra hjernen til kroppen. Bindevævet kan, mener jeg, skabe information og igangsætte en bevægelse 10 til 20 gange hurtigere end nervesystemet."

For over 25 år tilbage fik jeg de 10 sessioner af Rolwing® fra Sigfried Libich. En forudsætning for at komme ind i Rolwing® uddannelsen var at man selv havde prøvet serien af 10 behandlinger. Jeg overvejede selv at tage Rolwing® uddannelsen, men jeg var meget usikker på det. For mig var der lige meget som talte for og imod at jeg tog uddannelsen. Ud fra min baggrund og erfaringer i Tai Chi, og da Sigfried sagde, at Ida Rolf fortalte at kunsten i Rolwing®, kommer når man arbejder med intentionen, da var jeg solgt. Jeg afsluttede mine 10 sessioner med ham og meldte mig til den første Rolwing® klasse i Europa.

Det er interessant i kropsarbejde at anvende "intention" når du møder en spænding i bindevævet eller musklerne i klientens krop. De fleste kropsterapeuter vil, når de masserer, bruge en masse kræfter på at klemme, ælte eller skubbe hårdt imod modstanden i klientens krop. De vil lave "overgreb" på vævet.

Gennem årene, er min berøring, når jeg laver Rolwing®, organmassage og min kranio-sakral terapi, blevet lettere og lettere med mit fysiske tryk. Jeg bliver inspireret af Tai Chi's essens. En tai chi mester kan bruge et hundrede gram af kraft til at overvinde et tusinde kilo af kraft. Hvordan kan det være det kan lade sig gøre?

Når jeg arbejder med "intention", er mit massagearbejde næsten ubesværet, men ekstremt effektivt. Når jeg bevæger hænderne langsomt og blødt henover kroppen, prøver jeg forsigtigt at finde det absolutte første tegn på spænding, som jeg ønsker at løsne. Derefter - uden at skubbe og uden at bruge kraft til at gå dybt ind i spændingen, afventer jeg fysisk i spændingens overflade. Jeg mærker efter. Jeg er bevidst om hvad sker under mine fingerspidser. Jeg sender min "Yi" frem, præcis i den retning hvor modstanden er stærkest. Jeg skubber ikke fysisk, men har bare en intention om at komme dybere. Det er, som om klientens krop har de samme naturlige evner, som Tai Chi mesteren. Bindevævet i deres krop læser min intention og den slapper af.

Hvis min intention er tilstrækkelig klar og jeg har den rigtige vinkel - trykker jeg indtil jeg når det første tegn på modstand med mine hænder. Hvis jeg holder den samme stilling og samme spænding, efter 10-15 sek. vil modstanden i klientens krop slappe af og smelte. Efter at jeg har fundet spændingen behøver jeg ikke at presse hårdt fysisk. En gang i mellem, når jeg er i god form, kan det føles som om mine fingre faktisk bliver suget fysisk ind i klientens krop.

Det er også vigtigt, at jeg har taget mig tid til at finde den præcise retning for min intention. Jeg går direkte ind mod centeret af modstanden, så præcist som muligt.

Men hvis jeg skubber for meget ind i spændingen, stivner klientens kroppen. Kroppen forsvarer sig selv. Jeg presser ind, men mærker at kroppen er hård og giver modstand. Hvis jeg presser hårdt nok, så gør det ondt på min klient. Når jeg hører en terapeut sige at det skal gøre ondt før det bliver godt, så ved jeg at han ikke kender til intention, og at han ikke ved hvordan han får klientens krop til at åbne sig naturligt, nemt og hurtigt.

Jim Oschman har i sine bøger og sine forelæsninger om bindevæv, givet mig endnu et anvendeligt billede, som hjalp mig i min forståelse af den biofysiske beskaffenhed af "den levende krop". Gennem årene, har Jim på sine kurser, på mit institut, refereret til den nye teoretiske videnskab indenfor fysisk og biofysik. Det er de nyeste teorier i dag og de går videre end Albert Einsteins og Niels Bohrs arbejde, ganske som disse i sin tid afløste Newton.

Newton var optaget af en objektiv fortolkning af realitet. For eksempel har han målt hvor hurtigt ting faldt. Newton gav en formular til at beskrive noget som inkluderede "tyngdekraft". Før den tid var det uklart om ting der var tunge faldt hurtigere end ting som var lette. Newton fandt at de faldt med samme hastighed. Efter at Newton kom frem med sin teori, så kunne alle tage hans formular og afprøve den og bekræfte at verden var sådan. Hans fysik var objektiv.

Einstein påstod at ting var relative. Sidder man på et tog fra København til Århus, så vil man almindeligvis sige, at toget kører mod Århus. Einstein sagde derimod, at vi sidder stille i toget og Århus kommer imod os. Verden er ikke længere objektiv, men tingene er relative. Den fysiske realitet er ikke noget vi bare kigger på, men som observatører er vi også involveret i begivenheden.

Teoretisk fysik udviklede sig siden Niels Bohr og Einstein. En af disse nye fysikere, William Day, går et skridt længere end Einstein og Bohr. Day definerer verden ud fra "jeg" som en opdagende bevidsthed. I

hans nye fortolkning af den videnskab, siger Day at "intentionen" som er et "mentalt" fænomen, har en plads i det fysiske univers. Intention er en vigtig nøgle til forståelse af universets virkninger og struktur. Day siger, at intentionen er en retning i rummet, før der kommer en tanke i sindet om at lave en bevægelse.

Days tankegang bekræftes af de sidste opdagelser i neuroforskning: før vi har en tanke om at vi vil rejse os og hente en kop kaffe, har vores krop allerede "taget stilling", en spænding til at forberede vores krop på at begynde bevægelsen, selvom vi ikke bevidst havde en tanke i hovedet omkring en kop kaffe.

**Jeg finder det interessant, at moderne videnskab, mystiske traditioner og kropsarbejde, som jeg underviser i, alle har en fælles interesse i "intentionen."**

Hvorfor er processen med at arbejde med "viljen" en del af den mystiske tradition?

Jeg tror, at det er fordi nogle personer i spirituel udvikling begynder med at vælge et mål i livet ud fra deres egen søgning om, hvad meningen med deres liv er. "A spiritual life is not a career, but a calling."

I modsætning hertil, bliver de fleste mennesker i vores samfund opfordret til at vælge deres karriere ud fra hvad de kan lide, eller hvor meget de kan tjene. Det er godt nok, men det er ikke lige det samme som at følge en "calling". Vi begrænser ofte os selv i vores fantasi eller vi hører ikke efter, hvad vores intuition fortæller os at vi skal gøre.

Jeg har aldrig oplevet et land som Danmark, hvor unge mennesker har så stor en frihed til at vælge en uddannelse fra så stort et udvalg af uddannelser. Jeg hører også om mange folk, der har været på deres arbejdsplads i 10, 20, 30 eller 40 år, men som er meget utilfredse med deres arbejde. Hvordan kan det være?

I hverdagsliv, når man får en ide om hvad man skal gøre, kommer ideen ofte udefra – fra andre mennesker eller fra noget læst eller noget set i media. Vi overvejer de positive og negative aspekter. Så vælger vi ud fra hvad vi synes er den bedste løsning.

Men der er en anden mulighed. Nogle mennesker, som arbejder spirituelt, venter indtil de får en inspiration, en visualisering til hvad de skal beskæftige sig med. Det kan være krævende at vente, at være åben og at forbigå vores rationelle tankeproces. Men når ideen kommer, så er der ingen tvivl. Man ved hvad man vil. Det har ikke noget med at overveje de positive imod de negative. Man ved bare. Så vidt som man følger sin egen vej, bliver de fleste folk lykkelige.

For at forske i intention, arbejder mennesker i spirituel udvikling ofte med disciplin for at gennemføre det de har visualiserede. Selvom de i mange tilfælde laver de samme aktiviteter set udefra som de har lavet før eller som andre mennesker beskæftiger sig med, kommer deres motivation fra et "andet sted". De arbejder ofte med en del af sig selv, som andre ikke nødvendigvis behøver at anvende i deres "9-17 job", for at få familien til at fungere eller for at lave deres almindelige fritidsaktiviteter.

Hvis vi ikke lytter til vores indre stemme, gør vi ofte det som vi bliver bedt om af andre, eller gentager det som har set andre gøre, eller fortsætter i det samme som vi har gjort før.

Der er nogle mennesker, som virkelig har stor succes, men som ikke vil betragte sig selv som spirituelle væsener i en spirituel proces.

Men de lever deres drømme ud. Måske er det alligevel lidt det samme. Det er som om deres vision trækker dem frem i livet. De synes at foretrække disciplin frem for overfladiskhed. De er i stand til at få ting gjort - at bruge deres vilje - at sætte et mål og at nå det. De manifesterer en stærk intention.

Mange mennesker tror, at disciplin er at gøre noget, som andre fortæller dig, at du skal gøre, men som du ikke ønsker at gøre. Disciplin i hæren er at gøre, hvad sergenten råber at du skal gøre.

Mange mennesker tænker på disciplin, som en måde at blive holdt i tøjlerne – at gøre noget, som de ikke selv ønsker, at holde sig selv tilbage fra at gøre det de selv ønsker, eller at lide ved at gøre noget, der er for hårdt. Jeg tror, at disciplin simpelthen er det, at huske dit dybeste ønske og at blive ved med at arbejde hen imod det. Disciplin har, for mig, intet at gøre med afsavn eller at være kontrolleret af andre, men drejer sig om at fuldføre handlinger, som jeg tror vil tilfredsstille mig og gøre mig glad.

**Bevidsthed kommer ved at fokusere ens tanker på noget som man bestemmer i forvejen.**

Det meste af vores liv, kører vores tanker fra en ting til en anden, som en å der løber ned til søen. Nogle gange bliver vores tanker fikserede lang tid på noget som bekymringer, angst, irritation, tristhed, håbløshed – alt andet end at være lykkelige for livet og de forhold, oplevelser og ting som livet har givet til os. Vi er opmærksomme på hvad vi ikke har, men ønsker at have, eller vi er opmærksomme på hvad vi har, men ikke ønsker alligevel. Konstant, ser vi fejl i andre mennesker eller i os selv.

I meditation, i bøn eller fokusering, vælger vi at være opmærksomme på noget, for eksempel et en linie fra Biblen, et sted i kroppen, en farve, en lyd. Vi koncentrerer os. Det vil sige, at i stedet for at vores tanker kører som en å uden vores indflydelse, trækker vi vores tanker tilbage til vores center.

Koncentration er som fuglen, som har en rede med sultne unger. Fuglen flyver ud i en retning og finder orm eller noget andet mad til ungerne. Den flyver tilbage til dens rede og føder sine unger. Fuglen flyver ud og finder et stykke strå til at forstærke reden. Den flyver tilbage. Selvom den flyver ud i alle retninger er reden centrum i dens liv.

I det øjeblik hvor du arbejder med koncentration, kommer der en ændring i din bevidsthed. Man kan leve på almindelige plan som man har levet på før, men man kan også komme til at leve på et andet plan samtidig.

Når en kranio-sakral terapeut vælger at være opmærksom på det man føler med hænderne, har man noget at koncentrere sig om. Tanker flyver væk som en fugl i alle mulige retninger, men terapeuten kalder tankerne tilbage til fingerspidserne, til reddens, til centret.

I den periode man giver en behandling, er der mindre tid og plads til vores almindelige ulykkelige tanker. Hver gang en tanker dukker op og vi er bevidste om det, trækker vi opmærksomheden tilbage til det vi har besluttet os for – at være opmærksom på her og nu, om hvad der sker under vores fingre på klientens kranie.

I tidens løb, tæmmer vi vores tankeproces. I stedet for at vores tanker er som vilde aber, der hopper fra træ til træ, bliver vores sind mere stille. Det bliver nemmere for os at huske hvad vi ønsker og det bliver nemmere at opnå det. Vi får ro, vi får fred og vi er lykkelige mere af tiden.



En god måde at beskrive processen på er at trække tanker tilbage til centeret, "at huske sig selv", som Gurdjieff kaldte det. Vi behøver ikke at gøre noget for at sende fuglen ud på en flyvetur. Det sker af sig selv. Det eneste vi kan gøre er at opdage at vi er fløjet, dvs. at huske vores selv og vores beslutning om at trække vore tanker tilbage.

Den proces kan i tidens løb have en gavnlig virkning. Mange folk oplever at selv om de har alt der skal til for at gøre dem glade, så kører der hele tiden negative tanker i deres hoved. De husker deres fejltagelser, deres nederlag, deres mangler. Tanker om fremtiden er ikke altid sjove, positive og fyldt med forventning af gode oplevelser. I stedet tænker vi på alle de ting som kan gå galt. Jo mere vi prøver at skubbe disse negative tanker ud af hovedet, jo mere vader vi rundt i dem i små cirkler. Det er som en hund, som løber efter sin hale.

Men hvis man derimod har et punkt at koncentrere sig om, så er det som om kræfterne går ud at disse gamle tankevaner. Man vågner op og husker det man har valgt at tænke på. Vi er centrerede igen.

Men lige pludselig, vandrer tankerne igen, ofte til en af vores velkendte, gamle tanker, til en af disse fem drager. Vi trækker sinde tilbage til koncentrationens objekt. Næste gang når vi vandrer tilbage til de gamle mønstre, er den distraherende tanke knap så stærk. Det er nemmere at komme tilbage til reden. Efter mange gange sådan, er den negative tanke pludselig væk og vi kan ikke engang huske hvad den var.

Der kommer en anden negativ tanke, men den føles mindre trykkende.

Den spirituelle søgning er en proces. Vi bliver aldrig færdige. Vi er ikke efter løsningen, men vi deltager i en proces. Vi skruer ned for lyden af de negative forstyrrende tanker.

Vi renser vores negative tanker, en ad gangen. Det er lige som at skrælle et løg. Vi skræller et lag. Løget er lidt mindre, men ser stadig ud som et løg og smager som et løg.

At arbejde med koncentration og centrering er ikke at få noget nyt – det er at slippe de ulykkelige tanker fra fortiden eller bekymringer for fremtiden, som har kørt rundt og rundt og stjål vores opmærksomhed fra nogle vidunderlige oplevelser som ellers kun har været højdepunkter i vores liv.

I vores hverdag oplever nogle af os, at vi går så meget op i andre at vi glemmer os selv. Andre af os tænker så meget på os selv at vi ikke tænker på andre. Som en dygtig kropsterapeut, har vi en tredje mulighed: at mærke os selv samtidig med at vi er opmærksomme på klienten. Vi søger en tredje oplevelse som ikke er os selv og ikke vores klient, men er den kontakt som kan opstå mellem os.

Noget særligt i kropsterapi kan være at vi er opmærksomme på en anden person samtidig med at vi er opmærksomme på os selv. I KST III, kalder vi det den "grænseløse kontakt". Der opstår en anden begivenhed som vi kalder "bevægelsen", som ikke er dig eller mig, er ikke min krop eller din krop, men noget for sig selv. I teknikker som vi underviser i tensegrity, arbejder vi med kontakten præcis til stedet hvor spændingen er centreret. Vi oplever ikke en på bekostning af den anden.

Min ven, Robert McDonald, som er en lærer i NLP og spirituelle processer, siger at der skal være to "jeg" hvis vi skal opleve en "vi". Som kropsterapeut, oplever vi "vi" for et kort øjeblik i den behandling. Den foregår i en professionel ramme under etiske regler og rækker ikke videre.

I det øjeblik vi er opmærksomme på den særlige kontakt sker der en helingsproces for klienten. Kunsten er at gå ind i "vi" og at slippe den og komme tilbage til os selv og give plads for vores klient til at komme tilbage til deres selv.

Jeg tror også at der sker noget som udvikler behandleren selv.

Næstekærlighed er noget vi hører fra Biblen. Vi begrænser ofte vores åbenhed til vores partner i vores parforhold, vores familie eller nogle få nære venner. Men næstekærlighed er den tråd som er med til at væve et meningsfyldt liv. Næstekærlighed skulle kunne opstå mellem to mennesker, bare fordi vi er mennesker, uden at det fører til andet end den som opstår i dette korte øjeblik. Et ægte smil fra en sygeplejerske eller en læge kan have en kraftig effekt på patientens heling. En positiv opfordring fra en lærer eller en træner kan gøre forskellen i vores sportslige præstation.

Som barn, husker jeg at høre andre sige: "God is everywhere". Jeg spekulerede på hvad det kunne betyde. Jeg tænker stadigvæk på det. Jeg kiggede på min mor og far. Jeg kunne se Gud der. Jeg kiggede på solen og månen. Det var nemt at se Gud der. Det er også nemt at se Gud i et dyr eller at se den mirakuløse måde at et menneskes krop med 6.000.000.000.000 celler kan fungere som en enhed. Det er fantastisk hvordan jorden går i kredsløb omkring solen. Det er vidunderligt at en fugl kan rejse mange tusinde kilometer og komme tilbage til det samme sted hvor den byggede sin rede sidste år. Det er nemt at kigge beundrende og se Gud i alle disse ting.

Så læser man en overskrift i en avis. En mand er sat i fængsel for forsøg på at slå sin eks-kæreste ihjel. En tyfon koster over 1.000 menneskeliv. I Indonesien, er over 70% af regnskoven slået ned med stort tab af dyr og planterige. Man er på en togstation og ser efterladte aviser blæst omkuld af vinden, cigaretstumper efterladt på peronen, og tegn af langsomt forfald af bygninger og materiale. Er Gud også her?

Disse problemer af Guds tilstedeværelse i alle ting – også de ubehagelige har været et tema for diskussion i religiøs kreds for så længe at vi har historie af religioner. Men måske kigger vi med det forkerte øje. Vi kigger på verden og dømmes hvad vi ser i forhold til den gode og den onde. Men vi er stadigvæk adskilt fra det som vi ser.

Jeg havde en oplevelse af at være med i et program for fanger i et fængsel. De seks fanger fik undervisning i yoga og meditation i 5 dage. Jeg kom på den sidste dag for at give dem lidt kranio-sakral terapi. Ideen bag programmet var at give nogle af disse mænd, som har begået kriminalitet, noget værdifuldt i livet med håb om at de vil ændre deres adfærd.

De seks unge mænd var åbne, behagelige og interesserede. Udover at jeg skal igennem mange låste døre og aflevere min mobiltelefon for at komme ind, havde jeg svært ved at forestille mig at disse 6 unge mænd nogensinde kunne gøre noget forkert. Når jeg behandlede deres kranieknogler, så var min oplevelse den samme som jeg plejer at have i min klinik med de gode borgere som kommer for at få behandling.

Muligvis er Gud i de ting i omverdenen, som vi kan komme i direkte kontakt med – hvor vi kan tage fat og give slip uden at dømmes fortiden eller skabe forventning til fremtiden. Der er at være i nuet med tingene som de er.

Jeg kender et kunstmaleri af en gammel dør med rustne søm og rustne hængsler, hvor man også kan se hvordan tiden har sætset

malingen af døren. Det var ikke en smuk nymalet dør på en arkitekts tegning. Men alligevel, så tror jeg, at jeg kunne se sjælen i tegningen.

Kan vi få kontakten i nuet uden at prøve at lave en binding i tiden, eller at ønske ejerskab til den anden person eller ting? Kan vi være fri og tillade den anden person sin frihed? Der er et ordsprog fra Caribien: "If you love someone, let them go. If they come back, they are yours – if they do not come back, they never loved you anyway".

Jeg husker, da jeg gik på universitetet, at der var en udstilling af kunstværker. Der var en "uro" af Alexander Calder som jeg syntes rigtig godt om. Ved siden af den var der en sofa, hvor man kunne sidde og læse. Jeg kom dertil mange gange i den lille måneds tid, hvor udstillingen var. Jeg tænkte at det kunne være sjovt at eje den – men jeg var ikke sikker på at ham som ejede den nød den lige så meget som jeg havde gjort i den måned der var gået, dog havde han jo betalt for den og han kunne sælge den videre, hvis han ønskede det.

Man kan ikke eje en solnedgang, men man kan opleve den. Verden giver os en mulighed for oplevelser.

Dette "nu" har for mig en spirituel kvalitet. Derfor, er det dejligt at have en profession som kropsterapeut, hvor jeg kan se og mærke den heling som sker for en klient når jeg kan klare mine hverdagsstanker og komme ind på den tredje plan af realitet, som ikke er mig selv og ikke klienterne, men noget som opstår os imellem.

I spirituel udvikling er der endnu en ting i forhold til vores opmærksomhed. De fleste mennesker tror at vi er begrænset og blot kan tænke på en ting ad gangen. Når vi giver kranio-sakral terapi skal vi tænke på mindst to ting ad gangen – den kontakt vi har med klienten gennem vores hænder og andre steder i vores egen krop, for eksempel vores fødder eller vores bevægelsescenter, vores hara center, et sted mindst inde i vores bue ved højdetoppen af vores hofteknogler. (Bevægelsescentret kaldes ved forskellige navne i forskellige mystiske traditioner: japanerne kalder den for hara center, kinserne kalder den tan tien, sufierne kalder den kath og amerikanerne kalder den "guts".)

De fleste folk kan forestille sig at fokusere på en ting ad gangen, men har aldrig prøvet at være opmærksomme på to ting på en gang. Når vi har fokus på to steder kommer vi i en anden psycho-spirituel tilstand end vi har været vant til tidligere. Her er en stille og tilfreds form for lykke. Det er nok bare at være hvor vi er og at gøre det vi gør – vi behøver ikke at stræbe efter noget, at løbe efter noget, at løbe væk fra noget, at kæmpe imod noget, eller føle os hjælpeløse eller lammede. De negative tanker forsvinder for en periode.

Faktisk har vi mere end to kanaler. Gurdjief sagde at når man laver nogle religiøse danse kan man operere på 6, 7 eller 8 kanaler på den samme tid. Men man skal vælge nøje hvilke slags ting der ligger som indhold på de forskellige kanaler, dog kan man ikke have to af de samme slags på den samme kanal. En olympisk skiløber kan se hvor han skal hen, mærke hvordan hans ski glider på sneen, iagttage sine konkurrenter, vurdere hvor meget styrke han selv har tilbage, og lægge en strategi for hvor meget han vil satse på lige nu.

Forskellen mellem en dygtig deltager i en sportsgren og en verdensmester er muligvis at mesteren bruger en kanal mere end hans konkurrenter.

I nogle kulturer, træner individer i religiøse danse eller kampkunst for at opnå en højere tilstand. Kommer man i denne trance tilstand, kan man noget som "almindelige" mennesker ikke kan.

### **Når man giver kranio-sakral terapi, arbejder man med intention og koncentration. Derfor ser jeg det som en form for spirituel udvikling.**

Det drejer sig om at være i livet.

Smerten kan være at vi spænder for at prøve at skubbe de ubehagelige kropsfornemmelser væk, så de ikke påvirker os. Nu har vi de ubehagelige kropsfornemmelser og spændinger.

Smerten kan også komme når vi prøver at holde på de gode øjeblikke. Men alting ændrer sig. Disse gode øjeblikke forsvinder alligevel som vand der løber gennem vores fingre, selv om at vi ønsker at holde på dem. Hvad der er tilbage er vores spænding.

Kan vi være glade for hvert eneste øjeblik i livet med de opture og nedture det bringer os?

Peter Belli blev engang stillet spørgsmålet: "Der må være noget du har fortrudt undervejs"? Han svarede: "Næ, hvad skulle det være?"

Der er ikke så langt fra det svar til Buddhas råd: "Look where you are standing", eller til den tanke at "Gud er overalt" – selv i min klinik når jeg laver behandlinger.....