

Befri kærligheden



Tommy Falkeøje

Befri kærligheden
af Tommy Falkeøje
Copyright 2011

Forord

Denne bog handler om kærlighed, erotik og seksualitet samt om familie og fællesskab. Jeg har læst mange andre bøger om disse emner; og de handler alle sammen om den form for kærlighed, erotik og seksualitet, som opstår som behov og som muligheder, når man er bevidsthedsmæssigt stagneret i det europæiske bevidsthedsmønster – forstået som det, der strukturerer vore tanker, følelser og holdninger samt sociale og kropslige adfærd. Disse bøger handler så om, hvordan man inden for disse rammer kan ”forbedre” noget, så det fungerer bedre. Denne bog adskiller sig meget derfra. Den fokuserer netop på det europæiske bevidsthedsmønster og påviser, at når man er stagneret i dette mønster, opstår der en række problemer. Og bogen gennemgår så, hvordan man kan overskride dette mønster, og at der så opstår helt andre behov og muligheder, som er mindst lige så kærlige, erotiske og seksuelt spændende og tilfredsstillende.

Jeg har gennem mange år afholdt kurser i ”fri psyko-energi” og haft klienter i psykoterapi. Alt, hvad jeg skriver i denne bog, er noget, jeg både selv og andre har prøvet. Jeg synes, det er sørgeligt at se og høre, hvordan unge mennesker i dag gentager de samme fejl og dumheder, som de foregående generationer har begået. Og formålet med bogen er at give en viden og nogle konkrete sociale værktøjer til at få et bedre liv.

Tommy Falkeøje
2011

Indhold

Indledning	5
Myter	7
Mænd og kvinder	14
Total splittelse	16
Energimønstrene	19
Åndedræt	19
Bevægelse	19
Kropsholdning	20
Ansigtstudtryk	22
Splittet brug af energimønstrene	26
Familiemønstre	28
Den europæiske familiens historie	28
Afrika	31
Polyamory	31
Swinger	33
Den naturlige familie	34
Gruppefamilie	36
Børn	39
Den perfekte kæreste	43
Tantra	45
Kundalini	48
Seksualitet	50
Sadomasochisme	55
Ungdom	57
Skift energimønster	59
Hvad sker der, når man skifter	60
Toppe og bunde	61
Komme tilbage eller fremad	62
Familie	63
Index	66

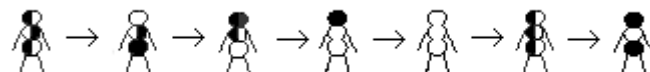
Indledning

Kineserne opdagede for mere end 3000 år siden, at der er nogle meridianer på hudens overflade, og at der løber en elektrisk strøm gennem disse meridianer. Så sker der en op- eller afladning af hudens overflade, idet der er en elektrisk ladning i cellevæggene. Det interessante er så, at man kan have forskellige elektriske ladninger i henholdsvis underliv, bryst og hoved. Da der er meridianer i begge kropssider, betyder det også, at der kan være forskellige ladninger i højre og venstre side.

Hvis der er samme ladningsmønster i begge sider, kan der opstå følgende energimønstre, idet sort betyder høj ladning eller opladning, mens hvid betyder lav ladning eller afladning.



Men da der kan være forskellige energimønstre i de to kropssider, kan man skifte rundt mellem 64 forskellige energimønstre, fordi der kan være 8 forskellige i hver side.



Kineserne kunne mærke energimønstrene ved bare at føle efter. Så føles kropsdele med høj ladning tydelige, mens kropsdele med lav ladning næsten ikke mærkes. Og de kunne også føle på musklerne mellem underliv og bryst og mellem bryst og hoved – og på den måde konstatere, om der var forskel i ladninger.

Det interessante er så, at hvert af disse energimønstre giver en bestemt følelse. Det kender en normal europæer ikke til, fordi man altid har det samme energimønster. Og så føler man jo bare det samme altid. Men når man først har lært at skifte energimønstre, opdager man, at følelsen også kan skifte.

Fordi der går nervetråde fra alle steder i kroppen op til hjernen, opstår der et energimønster i hjernen, som har præcis samme struktur som energimønstret på kroppens overflade. Og det betyder, at tankerne aldrig er frie – og heller ikke kun er skabt socialt. De vil altid have en struktur i overensstemmelse med kroppens energimønstre. Lige præcis det er det mest interessante, som kineserne opdagede. Indholdet i de enkelte hjerneceller ændres ikke; men man kan godt ændre energimønstre – og så sker det – som ingen europæer tidligere har været klar over – at bevidstheden i hjernen også skifter struktur. Og så oplever man det, som om selve bevidstheden ændres. Man får ganske enkelt nogle andre tanker.



I vores kultur har vi ikke kendt til disse energimønstre før nu. Og vi har heller ikke oplevet dem, fordi vi i et par hundrede år har været stagneret i det samme energimønster. Vi har faktisk det energimønster, som er vist på tegningen. Højre side (ses til venstre på tegningen) har høj ladning i hoved og underliv og lav ladning i brystet. Det er det, som en traditionel mand identificerer sig med. Han har konstant mange tanker (hoved) og tænker altid på sex (underliv); men han er ikke i kontakt med sine følelser (bryst). Venstre side (se til højre på tegningen) har høj ladning i brystet og lav ladning i hoved og underliv. Og det er, hvad en traditionel kvinde identificerer sig med. Hun er konstant i kontakt med sine følelser (bryst).

I denne bog skal vi ikke gå i dybden med bevidsthedens historie; men jeg vil alligevel kort skitsere den.



Omkring år 500 før 0 stagnerede grækerne i dette energimønster, som jeg kalder analyse-energien. Her dannes i hjernen to energipoler (hoved og underliv), sådan at man kan have to adskilte tanker samtidig. Det er grundlaget for den naturvidenskabelige tanke, idet man kan have et undersøgende ”jeg” og et ”objekt”, som man studerer.



På samme tid stagnerede jøderne i dette energimønster, som jeg kalder enheds-energien. De oplever, at der er noget ”ånd” både i himlen (hoved) og på jorden (underliv), og at det skaber en bevidsthed, som dermed bliver produktet af det åndelige. Hermed er det Gud, der har skabt dem. Og da der ikke er andre kulturer, der har samme energimønster, er jøderne altså Guds folk; ja nogle jøder mener ligefrem, at de er legemliggørelsen af Gud.



Omkring år 200 før 0 opstod dette energimønster i Mellemøsten; og det blev senere til den bevidsthedsstruktur, som de kristne havde og stadig har.



Omkring år 1400 skete der nogle samfundsprocesser, så man efterfølgende brugte underlivets bevidsthed helt adskilt fra den øvrige bevidsthed. Europæerne oplevede, at de hævede sig op over det dyriske i underlivet og fik en civiliseret bevidsthed i hjernen. Spaltningen hedder alienation; og man oplever underlivet som en slags ting udenfor sin jeg-følelse.



Omkring år 1700 spaltedes bevidstheden i højre og venstre side. Det enkelte menneske identificerede sig herefter med den ene side og projicerede den anden ud på andre. Det gav den individualistiske bevidsthed. Spaltningen hedder reifikation.



I slutningen af 1900-tallet kom der en spaltning mellem hoved og bryst. Der er stadig gamle mennesker, der ikke har fået denne spaltning, og som føler deres ”jeg” i hjertet. Men ellers oplever man nu sit ”jeg” i hovedet, mens resten af kroppen fungerer ligesom en maskine. Spaltningen hedder deperdution; og den har medført, at man i dag oplever 6 ”mig’er”, der lever hvert sit liv. Det ene drejer sig om samfund, det andet om venner og kultur, det tredje om krop, det fjerde om mobil og internet, det femte om familien og det sjette om sex.

Det enkelte barn gennemfører alienationen i 1-2 års alderen og reifikationen i 3-4 års alderen. Begge gange som en magtkamp mellem forældre og barn. Deperdutionen gennemføres så i løbet af skoletiden – og er et produkt af en massiv bevidsthedspåvirkning fra overalt i samfundet.

Hvis man bare slapper af, vil man automatisk skifte rundt til nye energimønstre, som passer til den eller de situationer, som man befinder sig i. Vanskeligheden består i at tillade, at det sker. Man vil nemlig føle det, som om man skifter ”jeg”, hver gang man skifter energimønster. Og når man er stagneret og pludselig oplever, at ens gamle ”jeg” forsvinder, bremser man processen og klynger sig til det, som man kender.

Hvis man derimod har prøvet sådan at skifte ”jeg”, opdager man, at ens ”jeg” bare kan mere og mere.

Myter

Jeg vil først komme ind på det, som hedder myter. Normalt bruger man dette begreb om en historie, som rummer en anelse sandhed; men som på afgørende punkter ikke er rigtig. Og selvom nogen kan bevise, at historien faktisk er falsk, tror folk alligevel på den af en eller anden mystisk årsag.

Sagen er, at vores bevidsthed altid eksisterer som en del af et energimønster. Og det betyder, at vi dels oplever nogle elementer i bevidstheden, men også – og det er her myten opstår – oplever en bevidsthedsstruktur, som i sig selv danner nogle sammenhænge, der opleves som sandhed.



Lad os tage højre sides energimønster, sådan som de fleste europæere er stagneret i. Selve energimønstret giver en følelse af, at alting kommer fra noget primitivt (underliv) og går opad mod noget fornuftigt (hoved). Derfor har vi den myte, at den historiske udvikling altid har udviklet sig fremad og opad. Indtil 1960'erne var den historiske videnskab præget af denne myte. Forskerne kunne godt læse historiske kildeskrifter; men de blev altid fortolket ind i den overordnede myte. Men i slutningen af 60'erne kom der nogle kritiske historieforskere, som begyndte at kigge kilderne nærmere efter; og så opdagede man, at historien faktisk ikke altid er gået fremad og opad. Der har været store op- og nedture.

Fordi kvinderne igennem hele 1900-tallet har kæmpet for frigørelse og ligestilling, har man brugt myten til at mene, at kvinder altid har været undertrykt, og at det først er i vores tid, at de er blevet frigjorte.

Nu har jeg så forsøgt at læse historien gennem kildekritiske briller. Jeg er ikke historiker, så jeg har begrænset mig til det, som de fleste historieforskere er enige om – altså dem, der er i stand til at se bort fra den oplevelse, som selve energimønstret giver – og i stedet har koncentreret sig om at beskrive historiske kendsgerninger.

Går vi tilbage til nogle af de først skrifter, som dukkede op omkring år 1700 før 0 i Mellemøsten, viser det sig, at der var en blomstrende kultur med kunst, demokrati og retsvæsen på højde med, hvad vi kender i dag. Men den sidste istid, som sluttede for cirka 10.000 år siden, medførte, at hele Mellemøsten blev forvandlet. For 5-6.000 år siden var det et paradys, hvor man bare gik rundt og plukkede, hvad man skulle spise; og engang imellem drog mændene ned i dalene, hvor der var jungle og dræbte et dyr og bragte hjem. Men omkring år 3.000 før 0 var området ændret til steppe og begyndende ørken. Man var så nødt til at starte med jordbrug – og måtte altså arbejde for føden. Og efter høst kom der så røverbander, der stjal maden. Og derfor måtte man bygge mure om byerne og have soldater til at forsvare sig. Nu opstod der langsomt en overklasse, og både retsvæsen og demokrati blev mere og mere klassedelt.

Ørkendannelsen skred fremad. Der var ikke mad til alle. Man blev nødt til at bosætte sig ved en flod og lave overrisling af markerne. Og hermed startede krigerne om at erobre en floddal. Fra 1200-800 var der overalt i Mellemøsten krige om at erobre en floddal. Krigene bølgede frem og tilbage. De fleste blev slået ihjel. Men til sidst dannedes der nogle territorier med konger og hære. Når man havde slået fjendes mænd ihjel, tog man kvinderne til sig. Krigerne fik hurtigt flere hustruer. Og i disse år blev kvinder ofte behandlet som dyr. Og det var ikke, fordi man nedværdigede kvinder. Kvinder, børn og kvæg var bare en stor samlet flok, som mændene passede på.

Omkring år 0 var universitetet i Alexandria i Ægypten det kulturelle centrum. Her samlede den intellektuelle elite og diskuterede verdens problemer. Man var godt klar over, at mennesker tidligere havde haft en mere fri bevidsthed. Og man kunne også konstatere, at mennesker nu var stagneret i en splittet bevidsthed.



Man havde ikke den kinesiske visdom – og var altså ikke klar over, at energimønstret i kroppen og bevidsthedsmønstret i hjernen havde samme struktur. Men man var godt klar over, at bevidstheden nu var struktureret efter det mønster, som figurtegningen viser. Der opstod så en

række metoder til "healing". Altså metoder, hvor bevidstheden igen skulle blive hel i stedet for splittet. Disse metoder blev kaldt terapi. En væsentlig erkendelse handlede om, at bevidstheden var polariseret i en mandeside og en kvindeside, og at ethvert menneske havde begge sider i sig; og så var formålet med terapien at forene disse to sider.

Kristendommen startede ud fra en historie om Jesus, som levede fra cirka år 0 til cirka år 30. Han var sådan en "healer". Og målet for hans healing var at komme tilbage til den guddommelige bevidsthed og genskabe Guds rige på jorden. En del heraf var, at mænd og kvinder skulle være ligeværdige. Kristendommen udviklede sig i to retninger.

Den ene retning var kirken, som bestod af mænd, der opfattede sex som syndigt, og som drejede alting over i moral. Her skulle kvinder underordne sig mændene. Og man begyndte at mene, at det ikke var muligt for mennesker at samle den splittede bevidsthed. Når Jesus kunne det, var det, fordi han var sendt af Gud og havde helt særlige evner. Han var nu blevet til en ånd.

Den anden retning var de kristne fællesskaber. Det var gruppefamilier. De havde fælles økonomi. Mænd og kvinder var ligestillede. Der er beretninger om, hvordan de altid gik og kyssede og krammede hinanden. Og det foregik også sex mellem mennesker af samme køn. I løbet af de næste små tusinde år kom der flere og flere af disse kristne gruppefamilier. De bredte sig til Nord-Afrika og kom helt til det nuværende Spanien og Frankrig. Fra år 500-1000 var der sammenlignet med perioderne før og efter en ret høj grad af velfærd. Og i slutningen af perioden drømte mange om, at verden skulle blive et stort fællesskab, hvor fred og retfærdighed herskede.

Så gik det voldsomt ned ad bakke. Der kom flere og flere krige. Sammen med pesten døde halvdelen af europæerne. Fra 1200 til 1700 var der reelt en slags borgerkrig mellem adel og bønder. Flere og flere døde tidligt.



I 1400-tallet "hævede" adelen sig op over det dyriske i sig selv (underliv). Når jeg tegner en streg her mellem underliv og bryst, betyder det, at underlivets bevidsthed nu ikke længere opleves som en del af "jeg'et". Man kan stadig opleve indholdet i underlivets bevidsthed; men da det opleves udenfor "jeg'et", føler man, at denne bevidsthed hører til andre mennesker end én selv. Spaltningen hedder alienation.

Det satte gang i djævluddrivelse, heksebrændinger og grusom tortur, fordi man oplevede alt dette onde, men altså hos andre.



Djævelen kunne besætte en mands underliv. Men manden havde jo skabt en sjæl i hovedet, som kunne styre djævl kræfterne i underlivet.



Det kunne kvinden ikke. Her var fri adgang for djævelen til hendes underliv. Og så kunne hun håbe på, at Gud ville tage plads i hendes hoved og hjælpe hende, så hendes sjæl i det mindste kunne blive frelst.

Omkring år 1600 begyndte man at arbejde som 4-årig og blev betragtet som voksen som 8-årig. De fleste generaler i kongens hær var omkring 17 år gammel. Og de fleste døde, inden de blev 30 år.

Lige siden har folk levet længere og længere – og der er læger, som i dag tror, at vores naturlige levealder er 30 år – og det er den moderne medicin, der har gjort, at vi lever længere og længere. Men det er også en myte. Før år 1000 levede folk lige så længe, som vi gør i dag.

I løbet af 1700-tallet var der frigørende folkelige bevægelser, hvor bønder, proletarer og intellektuelle forsøgte at frigøre sig fra den europæiske bevidsthed. Det handlede om, at man forsøgte at udfolde flere energimønstre og have en fri tankegang.



Men igen og igen blev man ofre for samfundets undertrykkelse, så bevidstheden stivnede i det kendte energimønster med analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre.

Der var mange filosoffer, der forsøgte at forstå bevidstheden, og mange lavede terapi, hvor man skreg vreden ud og græd alle sine fortvivlede følelser ud.



Så kom reifikationen med en bevidsthedsmæssig spaltning mellem højre og venstre side. Arbejderne i byerne fik en løn, der holdt dem på sultegrænsen. De nye fabrikker fik maskiner, der var så farlige, at mange døde af arbejdsulykker. Arbejderne selv blev nødt til at fortrænge sine egne følelser, når man var på arbejde. Og derfor begyndte man at bruge hele højre side som et arbejdsredskab. Her følte man ikke længere noget ”jeg”. Her var man som en maskine. Kapitalisterne, som udnyttede arbejderne, kunne heller ikke psykisk klare at opfatte arbejderne som mennesker. Man nøjedes med at betragte dem som arbejdskraft. Når arbejderne så kom hjem fra arbejde, brugte de venstre side som en familiebevidsthed.

Karl Marx (1818-83), som var en af sociologiens første teoretikere, forsøgte at beskrive bevidstheden. Bevidstheden i underlivet, som handlede om arbejdskraften, kaldte han basis. Og indholdet i denne bevidsthed fulgte den teknologiske udvikling. Så var der overbygningen. Det var bevidstheden ovenover; og den rummede dels noget socialt (bryst) og dels noget intellektuelt (hoved). De 3 delbevidstheder påvirkede hinanden – og skabte gensidig indholdet i bevidstheden. Den vigtigste drivkraft til udviklingen kom fra basisbevidstheden i underlivet, mente han.

Sigmund Freud (1856-1939), som er en af psykologiens fædre, beskrev også bevidstheden. Underlivet var projiceret udenfor ”jeg’et”, så man følte det som en ting. Og han kaldte derfor bevidstheden her for ”det”. Ligesom Marx mente han, at det udgjorde den vigtigste drivkraft i et menneske. Men mens Marx fokuserede på, at en arbejder brugte det som arbejdskraft, mente Freud, at der her var nogle seksuelle kræfter, som var dem, der primært styrede et menneske. For ikke at voldtage og udfolde sig sadistisk, blev et menneske nødt til at opbygge en bevidsthed i hovedet, som kunne kontrollere underlivet. Og denne hjernebevidsthed kaldte han over-jeg’et. Midt mellem disse to bevidstheder opstod der så et ”jeg” i brystet, som var fuld af følelser.

Mændene identificerede sig med højre side og arbejdet. Det handlede om at tjene penge til familien. Arbejderkvinderne havde det på samme måde. Men borgerskabet fik en kønsopdeling, så kvinderne nu ikke skulle deltage i arbejdslivet, men gå hjemme og tage sig af hjem og børn. Og disse kvinder identificerede sig med venstre side.

I 1800-tallet kom der en religiøs vækkelse. Den kom samtidig med en økonomisk fremgang, fordi man især kunne købe billige varer i fattige lande langt fra Europa. Man var holdt op med at brænde hekse, og man mente heller ikke, at djævelen havde så stor magt, som man troede dengang, hvor det kun var underlivet, der var projiceret udenfor ”jeg’et”. Nu oplevede man mest sig selv som et halvt menneske. Enten var man mand og identificerede sig med højre side og analyse-energien – eller også var man kvinde og identificerede sig med venstre side og enheds-energien. Og i underbevidstheden havde man så en desperat trang til at forene de to sider igen. Man følte sig selv, og så følte man en anden, som man ville forenes med. Og den anden, som var projiceret ud på en person af det modsatte køn, blev så til en kæreste. Når et barn voksede op, kunne barnet føle denne kæreste, selv om man endnu ikke havde fået nogen. Og hvis man som voksen mistede en kæreste, følte man en stor indre tomhed. Det var jalousi. Det er en følelse af at blive forladt, så man mister alt. Og det, man mister, er det bevidsthedsmæssige indhold i den ene kropside.

Trangen til at danne sådan en to-somhed – bestående af en mand og en kvinde - blev til dannelsen af kernefamilien. Reifikationen har lige siden medført, at mennesker mener, at parforhold og kernefamilie er noget naturligt. Man kan føle denne naturlighed til at forene to mennesker. Og de fleste europæere mener, at dette parforhold er så naturligt, at det altid har eksisteret og altid vil eksistere. Det føles så biologisk rigtigt, at historiske kendsgerninger, der viser det modsatte, må være forkerte.

Spaltningen mellem højre og venstre side sker, når et barn er 3-4 år gammelt. Hvis en dreng efter spaltningen identificerer sig med højre side, bliver han heteroseksuel og trækker til at forenes med en kvinde. Og hvis han identificerer sig med venstre side, bliver han homoseksuel og trækker til at forene sig med en mand. Tilsvarende for en kvinde. Tidligere skelnede man ikke mellem hetero- og

homoseksualitet. Man kunne have sine seksuelle præferencer; men man gik ikke op i, om andre var mest til det ene eller andet køn. Sådant er det stadig i nogle kulturer i dag. Og der er også i begyndelsen af 1990'erne især i USA kommet en queer-bevægelse, der handler om, at man ikke skal være spaltet og kun føle sin ene side, men være et mere helt menneske.

Igennem hele 1800-tallet foregik der en massiv undertrykkelse af kvinder og børn; men det blev opfattet som noget positivt, fordi det skulle hjælpe kvinder og børn.



I stedet for at brænde hekse, skulle man nu forebygge, at djævelen kunne tage bolig i kvinder og børns underliv.



Mændene havde ikke dette problem. Godt nok havde de en djævelsk seksualitet i underlivet. Men den skulle de lære at styre med deres hoved. De skulle løbe hornene af sig. De skulle afregere på prostituerede. Hver generation skulle helst i krig og udleve deres perverse og voldelige drifter. Og så skulle mændene langsomt blive civiliserede og kunne styre deres seksualitet, hvorefter de kunne blive en god ægtemand og far.

Kvinderne havde kun lav ladning i hovedet og kunne derfor ikke styre sig selv. De var kun i deres følelser i brystet. Derfor handlede den religiøse vækkelse om, at en mand og kvinde skulle gifte sig. Og så skulle manden sørge for at opdrage konen. I alle borgerhjem hang der derfor en pisk på væggen. Og mindst hver tredje uge blev manden nødt til at piske konen i enden for at slå Satan ud af hende. Og at hun havde fået Satan indenfor, kunne manden konstatere ved, at hun havde fået en selvstændig vilje. Den kunne kun komme fra Satan.

Mens kvinder tidligere havde deltaget i samfundslivet og havde deltaget i kvindefællesskaber, kom borgerkvinderne nu til at være alene i hjemmet. Og her kunne en kvinde så sammen med sin mand afregere overfor børnene. Børn kom jo fra en kvindes underliv og var derfor et let offer for Satan. Han havde skabt den seksuelle lyst for at trække mennesker væk fra Gud, og nu måtte forældrene hjælpe deres børn gennem hele barndommen med at bekæmpe seksualiteten.

Det her foregik i borgerfamilierne. I arbejderklassen var det normalt at forældrene onanerede på børnene, når de var kede af det. Og man dyppede en sut i alkohol og stak i munden på børnene, når de var urolige.

Når man i en borgerlig familie lagde børnene i seng om aftenen, bandt man deres hænder til sengen - eller sådan, at barnet kun kunne nå ned til navlen. Børnene fik dragter på, hvor der kun var åbning bagtil, så de ikke kunne komme ind til kønsdelene. Man bandt et tyndt bånd om penis, så det gjorde ondt, når den blev stiv. Nogle børn fik bjælde eller klokker bundet om håndleddene. Nogle fik et bind mellem benene, hvor der var metal, der blev presset op mod kønsdelene. Andre drenge fik fastspændt små bure med indvendige spidser omkring penis, så det gjorde ondt, hvis den blev stiv. Nogle forældre havde bundet en snor om deres drengs penis, og snoren gik så ind til forældrenes soveværelse til en lille klokke.


Nogle drenge fik trukket for huden så langt frem, at man gennemborede huden og trak en ring gennem hullerne. Det ville så gøre ondt, når drengen fik rejsning. Hos pigerne forsøgte man det samme. Først prøvede man med huller i de ydre skamlæber og en ring igennem; men det forhindrede ikke adgang til klitoris. Så prøvede man med huller i de indre skamlæber og satte nogle ringe i, så skamlæberne blev trukket sammen hen over klitoris.

Der var en livlig debat blandt borgerskabet om, hvordan man skulle gribe det alt sammen an. Det skete jo også ind imellem, at børnene blev ulydige. Og det måtte jo så være Satan, der var kommet ind i børnenes underliv - og så måtte man slå Satan ud af dem igen. Der var fortalere for, at man skulle slå med børster. Andre mente, man skulle bruge remme. Nogle gik ind for spanskrør. Man gjorde det af kærlighed. Børnene kunne jo ikke gøre for det. Man forventede, at drengene efterhånden kunne lære at opføre sig ordentligt. Pigerne blev man nok nødt til altid at slå jævnlige.

Så fandt man på, at man direkte kunne bekæmpe Satan. Man begyndte at skære klitoris af og ætse penishovedet med syrer eller brænde det med glødende jern. Disse voldsomme indgreb holdt hurtigt


op igen – og i stedet nøjedes man med at skære lidt af for huden og af skamlæberne. Så blev huden på penishovedet og klitoris mere tyk og ufølsom.


Specielt i USA fortsætter man i dag med noget af det her. Mange drenge bliver ”omskåret”, som det hedder. De får skåret for huden af, så deres penishoved bliver mindre følsomt og bliver mere læderagtig. Og i mange familier udøver man, hvad der kaldes ”taken in hand”, at kvinden skal adlyde manden, og at han skal give hende en endefuld, når hun ikke gør det – og det vil selvfølgelig ske jævnlige.


 Nu er underlivet jo projiceret udenfor ”jag’et”. Så det har med Satan og djævelen at gøre og ikke med os selv. Vi har enheds-energien i venstre side, og her føler vi os i hjertet. Vi føler konstant omsorg. Vi føler konstant kærlighed. Denne kærlighed er ikke forbundet til noget som helst – og derfor er den faktisk meningsløs. Men det oplever vi jo ikke. Vi føler bare kærligheden hele tiden. Den er absolut. Betingelsesløs. Ewig. Sådan er det ikke i andre kulturer. Derfor er vi kærlighedens kultur. Alle andre mennesker i andre kulturer lever i ondskabens mørke, tror mange europæere.

I andre kulturer har man hverken brændt hekse eller pisket kvinder. Og mange steder har både kvinder og børn ganske gode forhold. Og hvis man rejser rundt i verden, bliver man langt de fleste steder budt velkommen, som om man var en del af familien. Når nogle fra de andre kulturer besøger vores land, er vi iskolde over for dem. De kommer jo fra ondskabens mørke. De er potentielt farlige. Det er jo ikke følelser, der bygger på konkrete oplevelser. Det er følelser, der bygger på det splittede og stagnerede energimønster. Og uden at vi kan kontrollere det, skaber disse følelser nogle fantasier og holdninger. Vi kan mærke, at de er sande. Skulle virkelige kendsgerninger vise noget andet, må der være noget galt med disse kendsgerninger. Vi ved, hvad der er rigtigt. Og vi bekræfter hinanden i det. Og når vi nu alle sammen mener det samme, må det jo være sandt.

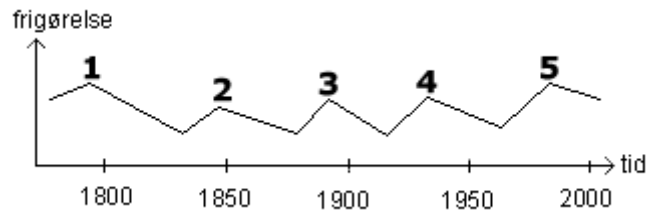
Hele 1900-tallet stod i kvindefrigørelses tegn. Både inden Første Verdenskrig, mellem de to verdenskrige og efter Anden Verdenskrig var der kvindebevægelser, der kæmpede for kvinders ligestilling med mændene. Efter Anden Verdenskrig fik socialistiske kvinder den opfattelse, at der var noget galt med den europæiske bevidsthed.

 De forsøgte at forstå, hvad der gemte sig nedenunder de samfundsmæssige bevidsthedssplittelser for at afdække, hvad der egentlig udgjorde den europæiske bevidsthed.

 Og så fandt de ud af, at det var mændene, der havde skabt en særlig kunstig kvindebevidsthed, som man har i venstre side med enheds-energiens bevidsthed. Her var kvinder frarøvet deres seksualitet (lav ladning i underlivet). Og de havde heller ikke evner til forstandig tænkning (lav ladning i hovedet).

 Derfor skulle man slippe identiteten med venstre sides bevidsthed og begynde at identificere sig med højre side og analyse-energiens bevidsthed. Kvinder skulle ikke længere adlyde mænd. De skulle have deres egne meninger (hoved). Og de skulle bestemme over deres egen seksualitet (underliv). Det bredte sig til kvinder generelt i mellemlagene. Mange af dem har fået en mandsagtig tankegang og har helt droppet den gammeldags europæiske kvindebevidsthed.

I slutningen af 1960’er kom der en kulturrevolution. Det er den, der har nummer 5 på nedenstående tegning. Der er nogle, der mener, at det hang sammen med en økonomisk vækst. Andre peger på, at mellemlagenes kvinder kom ud på arbejdsmarkedet. Og begrundelserne for sådanne folkelige bevægelser har altid været et eller andet økonomisk eller teknologisk. Det har helt sikkert spillet en rolle; men jeg vil gerne pege på en anden forklaring.



1) I slutningen af 1700-tallet kom den borgerlige revolution (i Frankrig). Bønder og arbejdere ønskede frihed og en fri bevidsthed; men kapitalisterne satte sig på magten og gennemførte en kontrarevolution. Det lykkedes så at få store dele af befolkningen tilbage til det traditionelle bevidstheds-mønster igen.

2) I 1848 kom der endnu en revolution. Denne gang var det mere tydeligt formuleret, at man ville have en mere fri bevidsthed. Der var mange forskellige grupper, der deltog i revolutionen; og det var tydeligt, at hver af dem havde forskellige energi- og bevidstheds-mønstre, som de ønskede at fremme. Fælles var kvindernes frigørelse, demokrati, ophøre med at ødelægge naturen og jorden. Revolutionen blev blodigt slået ned, og størstedelen af befolkningen blev igen tvunget ind i det gamle europæiske energi- og bevidstheds-mønster.

3) I slutningen af 1800-tallet var der atter folkelige frigørende bevægelser. I Paris forsøgte arbejderne at tage magten. Rundt omkring i Europa kom der gang i bonde- og arbejderbevægelser. Fagforeninger og partier dukkede op. Nu skulle man organisere sig. Man formulerede teorier for frigørelse – og de handlede alle om at komme væk fra den bevidsthed, som knyttede sig til det gamle europæiske energimønster – og tilføje noget nyt, som knytter sig til de andre energimønstre. Kapitalisterne bekæmpede det og sejrede i hvert fald så meget, at bevidstheden holdt sig til det gamle mønster.

4) Efter Første Verdenskrig kom der igen en folkelig bevægelse. Man troede, at verden nu skulle være demokratisk. Der opstod mange terapigrupper, der ville befri bevidstheden. Igen skulle kvindernes frigøres. Igen skulle man behandle naturen og jorden bedre; og nogle landmænd gik i gang med den biodynamiske dyrkningsmetode. Anden Verdenskrig satte en stopper for det. Efter krigen håbede mange igen på demokrati, men bevidstheden blev hurtigt igen presset ind i det gamle energi- og bevidstheds-mønster.

5) I slutningen af 1960'erne kom der så et "ungdomsoprør" – har nogle kaldt det. Det var dog nogle ret modne mennesker, der satte det i gang. Det blev til en kulturrevolution, hvor man igen fokuserede på kvinders frigørelse, demokrati og naturen. Og nogle bønder begyndte med organisk-biologisk dyrkning, mens andre gik i gang med økologisk dyrkning. Mange gik i terapi, hvor man skreg vreden og gråden ud – og på andre måder forsøgte at befri sig fra det gamle energi- og bevidstheds-mønster. Det gav også anledning til nye spirituelle bevægelser og til mere frigørende management på virksomhederne. Igen lykkedes det dog for kapitalisterne at bekæmpe det. Denne gang ikke med soldater, men med en enorm bevidsthedsindustri, der via film og TV har formået at få befolkningen til at tro, at det gamle europæiske energi- og bevidstheds-mønster er det naturlige og evige rigtige.

Hver af de 5 gange, som jeg her har beskrevet, handlede det folkelige oprør selvfølgelig først og fremmest om en fysisk sociale frigørelse; men der var også hver gang tanker om, hvad man ville sætte i stedet. Disse tanker handlede altid om en "negation" af det europæiske mønster. Man ville i kontakt med naturen – også inde i sig selv. Man ville ophæve den undertrykkende forskel mellem mande- og kvindebevidsthed. Man ville fællesskab i stedet for individualisme. Man ville tænke og opføre sig i overensstemmelse med mange forskellige energimønstre.

Jeg er så gammel, at jeg var med i den sidste kulturrevolution. Der var ikke tale om, at vi mestrede energierne og bevidsthederne dengang i 60-70'erne. Det har taget mig 30 år siden hen at blive klog

på det alt sammen. Men det væsentlige var, at vi brød med det fastlåste energi- og bevidsthedsmønstre.



Først og fremmest handlede det om at ophæve den indre splittelse. Og når man sådan får samme energimønster i begge sider, smelter bevidstheden sammen til et "jeg", hvor man ikke længere oplever individualisme, heller ikke noget parforhold, men sig selv som værende med i et gruppefællesskab.

Jeg husker, hvordan vi flyttede i produktionskollektiv. Arbejdsbevidstheden i højre side og familiebevidstheden i venstre side smeltede sammen. Vi lærte også begge sider at kende. Der kom en seksuel frigørelse, hvor vi ikke længere kun brugte analyse-energien og enheds-energien til den traditionelle europæiske form for sex, men også eksperimenterede med alle andre seksuelle former.

Og hermed er vi fremme ved den sidste myte, jeg vil omtale, og det er myten om, at den europæiske bevidsthed altid har været på en bestemt måde. Det har den ikke for den brede befolkning.



Ganske vist analyserede Marx denne bevidsthed; men det var i forbindelse med, at han konstaterede, at der overalt i Europa "rejses sig et kommunistisk spøgelse" - hvorved han mente, at folk begyndte at udfolde fri psyko-energi og skifte rundt mellem de forskellige energi- og bevidsthedsmønstre.

Og ganske vist beskrev Freud også denne bevidsthedsstruktur; men for ham var det en kritik af den europæiske bevidsthed. Og han mente, at man skulle gøre alt for at slippe ud af denne fastlåsnings.

Og dog er der den myte blandt mange teoretikere, at mennesket engang var vildt og naturlig, men at al udvikling medfører, at vi havner i ovennævnte energimønstre og tilhørende bevidsthed.

Mænd og kvinder

Lad os kigge lidt nærmere på det stivnede europæiske energimønster, hvor mænd i hvert fald tidligere identificerede sig med højre side og analyse-energien, mens kvinder gjorde det med venstre side og enheds-energien.



Sådan en mand mærker sit hoved og underliv (høje ladninger). Mange kvinder har bemærket, at mænd ikke er i kontakt med følelserne i brystet (lav ladning). Og meget ofte forfalder manden til at analysere og forklare (hoved), så han bliver indadvendt og får en masse teorier.

Lige så ofte tænker han på sex (underliv), for han kan konstant mærke sine kønsdele.



Mange unge kvinder identificerer sig på samme måde som manden, og det passer godt til uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet. Men vi kender alle den feminine type, der udgør den gamle kvindes rolle. Hun bliver dels beskyldt for at være dum eller naiv, fordi hun ikke er i energimæssig kontakt med hovedet (lav ladning). Og over 50 % af dem har svært ved at få orgasme, men går ofte og tisser i underbukserne (lav ladning).

Kvinden føler, at hun giver noget til parforholdet hele tiden – og hun giver først og fremmest omsorg og medfølelse (bryst). Hun kan jo heller ikke andet, for med hendes energimønster er hun og manden hele tiden forenede inde i hendes bevidsthed (kun én energipol). Men så forventer hun, at manden også giver noget. Og hun forventer, at han giver noget af samme slags kvalitet, som hun giver. Men det gør han jo ikke. Han giver frække fantasier (hoved) og sex (underliv). Det kan også være filosofiske betragtninger (hoved) - hævet over den materielle verden (underliv). Men det opfatter hun ikke, som om han giver noget.

Når mænd og kvinder kigger i en køreplan, sker det også på forskellig måde. Manden bruger sin ene bevidsthedspol lodret og den anden vandret - og finder straks både afgang- og ankomsttidspunkt. Kvinden sidder derimod og læser på alle ordene og tallene; og hun føler sig overhovedet ikke sikker på, om hun forstår det.

Tidligere var drenge også bedre til matematik i skolen. Lad os tage et eksempel:

To mand står i en grøft og graver 3 meter på 1 time.
Hvor lang tid tager det at grave 9 meter?



Drengen er i analyse-energien. Han ser indad, og han ser ikke billeder, men har en to-polet bevidsthed, hvor han oplever noget abstrakt i hver pol. I den ene pol har han 3 meter og 1 time, og i den anden pol har han 9 meter og en ubekendt. Hele den matematiske ligning er allerede inden i ham. For ham er det blot et spørgsmål om at skrive den ned.




Pigen har det anderledes. Hun er i enheds-energien. Hun ser billedet for sig. Der er to mænd. Måske snakker de sammen. De skal vel også have pause. Og så tænker hun på 9 meter. De må da få ondt i armene og skuldrene. Og hvis de nu begge to står nede i grøften? Hvordan kan der så være plads til, at de graver samtidigt? Måske skal den ene begynde i den anden ende. Og de graver vel ikke lige hurtigt hele tiden. Hvis hun skal være tro mod sit eget energimønster, vil hun forestille sig selv i situationen og tænke: "Hvis jeg graver 3 meter på 1 time..... så er jeg blevet træt. Nå, men de er vel vant til det, så mon ikke det vil tage en halv dag, inden de er færdige."




Kvindens energimønster er **enheds-energien**, og her går alt op i en højere enhed. Parforholdet opfatter hun ikke som to mennesker, men som et par, hvor man deler følelser. Uden helt at være klar over det deler hun faktisk også følelser med ting. For hvis der står et par sko og


flyder midt på gulvet, føler hun det, som om der er et fremmedlegeme midt i brystet på hende. Hun føler sig hel, og hun føler, at hun er ude i virkeligheden mellem alting.

Alle musklerne omkring ribbenene samt mellemgulvsmusklen forned og skuldermusklerne foroven danner tilsammen en muskelspændingsbeholder, som hendes hjerte sidder beskyttet inden i. Denne spændingsstruktur danner selvfølgelig hendes psykiske bevidsthedsstruktur, så hun projicerer mønstret ud på omgivelserne. Her er mure, gulv og loft rundt om boligen en beholder, som hun og hendes familie er inden i. Herinde oplever kvinden kun ét energimæssigt og bevidsthedsmæssigt centrum – svarende til, at hun kun har én energipol (bryst). Derfor er det kvinden, der bestemmer i hjemmet. Manden er nemlig ligeglad; han har et andet energimønster.


 Mandens energimønster er **analyse-energien**. Han er splittet og indadvendt, fordi han altid skal sammenligne to ting ad gangen. Manden selv føler det helt naturligt, at man forholder sig til omverdenen og tager stilling. Og han synes, at kvinder er enfoldige (kun én bevidsthedspol).

Mange mænd opfattes som primitive, fordi de ikke kan lade være med at opdele kvinder i en madonna (hoved) og en luder (underliv). I den europæiske litteratur fra de sidste par hundrede år kan man læse om, hvordan mere bevidste mænd må igennem en fase i deres tilværelse, hvor de udlever det dyriske (underliv), indtil de til sidst får slidt deres følelser i stykker og opgiver. Så bliver de for alvor civiliserede. Og så kan de blive en god ægtemand og far, der handler ud fra fornuften (hoved).

 Kvinden føler, at kærlighed bygger på erotik. Det er følelserne i brystet. Her er kun én energipol; og når man elsker, skal man smelte sammen i følelserne.

 Mandens seksualitet (underliv) er jo projiceret udenfor hans ”jeg”. Om han bruger det sammen med sin kæreste eller med en prostitueret, betyder ikke så meget. For at holde stiv pik, bliver han nødt til at have en fantasi i hovedet. Hvis han begynder at føle hjertekærlighed – og altså svinger over til venstre sides energimønster, falder pikken.

Nu har mænd og kvinder jo begge sider i sig, så det er ikke så kønsopdelt, som jeg her har skrevet det. Men bevidstheden og rollerne passer til energimønstret.

 For både mænd og kvinder gælder det, at man identificerer sig med den ene side, hvor man føler et ”jeg”. Og så føler man også den anden side; men den er jo projiceret udenfor ”jeg’et” – og her føler man så sin kæreste.

I virkeligheden har man dels en indre kæreste, som er bevidstheden i den ene kropside – og dels en ydre kæreste, som er en anden person. Men fordi den ydre kæreste ofte handler anderledes, end man forventer af den indre kæreste, føler man, at den ydre kæreste er uærlig og inkonsekvent.

Hvis man ingen kæreste har, føler man længsel efter én. Og når man får en ny kæreste, føler man, at der kommer sammenhæng mellem ens to sider; og denne følelse kaldes forelskelse.

Der er en tilsvarende konflikt mellem underliv og bryst. Selve spaltningen opbygger altid en gråd i venstre side og en vrede i højre side. Og da man hele tiden blander sin indre kæreste-følelse med den ydre kæreste, oplever man, at man bliver angrebet og såret.

Hvis man ikke får sluppet spaltningerne, men bliver ved med at hænge fast i det splittede energimønster, opbygger man en frustration mellem sig selv og kæresten.

Det udløser vrede og skænderi. I sig selv giver det en slags befrielse, idet der kommer en energiafladning mellem kropsdelen. Og det medfører, at følelsen i underlivet og følelsen i brystet pludselig kan mødes. Og så får man lyst til sex, samtidig med at man igen kan føle kærlighed.

Frustrationerne forsvinder dog ikke, men bliver bare større med tiden. Og til sidst kan man ikke holde det ud mere. Og så man fra hinanden.

Total splittelse

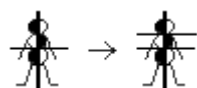
I løbet af 1980-90'erne kom så den tredje og sidst mulige bevidsthedssplittelse. Det var deperdutionen, hvorefter "jeg'et" opleves i hjernen, mens alt under halsen nu hedder kroppen og er en slags organisk maskine.



Før 1980 følte man, at "jeg-et" befandt sig i hjertet. Og man havde ofte hjernedøde mennesker liggende resten af deres liv på særlige hospitaler. Men efter 1985 er man begyndt at opfatte hjernedød som den egentlige død. Og et hjernedødt menneske med et levende hjerte er blot et præparat, som man kan udtage organer fra og transplantere til andre mennesker.

Når et deperduteret menneske tænker på sig selv, kan man få en følelse af, at man befinder sig på en tømmerflåde (hjernen) midt ude på havet (kroppen). Man kan regne ud, at man må have været på et skib, der er gået ned. Men man kan ikke huske det. Man er grundlæggende set alene. Og man aner ikke, hvor man flyder hen.

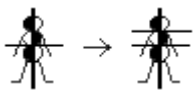
Det egentlig levende føler man i hovedet. Resten er bare noget mekanik, der skal virke. Man er ikke i kontakt med sin vilje, som er en kraft, der knytter sig til underlivet. Men man har omdefinert begrebet, så det nu betyder et valg mellem flere muligheder. Man er heller ikke i kontakt med det åndelige eller med visioner. Så udvikling er ikke længere en skabelsesproces; det er blevet til noget, der kommer, når man arbejder med det. Alt levende er således blevet til processer, der er så døde, at en computer i princippet kan overtage dem – og udføre det samme.



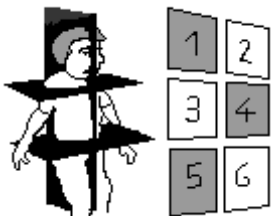
Vi skal nu prøve at forstå, hvad disse splittelser handler om. Og først vil jeg se på højre side, hvor bryst og hoved tidligere hang sammen, selv om der var høj ladning i hoved og lav ladning i brystet. Hovedets bevidsthed handlede om staten, samfundet og politik mm. Og brystets bevidsthed handlede om noget kunstnerisk eller socialt vedrørende samfundet. Tilsammen gav de en bevidsthed, som blev kaldt moral.

Politisk havde man ikke bare sine egne interesser (hoved), som man varetog; men man havde også en mere spirituel følelse (bryst) af et fællesskab i samfundet. Denne følelse eksisterer ikke mere. Der er stadig nogle ældre mennesker, der har denne følelse, og derfor snakker politikerne også om det, når de bliver konfronteret med det. Men reelt føler de det ikke mere, når de tænker med deres politiske "jeg". Så derfor har det ingen indflydelse på, hvordan de handler politisk. I dag har politikerne (og alle andre yngre) kun en politisk bevidsthed i hovedet. Og den eksisterer helt uafhængig af alt andet.

Kunstnerisk kunne man tidligere tale om, at kunsten havde en samfundsmæssig funktion, og at den var med til at påvirke samfundet politisk – eller at den udvidede samfundsforståelsen og gav anderledes dimensioner til forståelsen af det at være til. Kunsten knytter sig til bevidstheden i brystet. Det er en modtagende bevidsthed. Kunstneren har en dyrisk bevidsthed i underlivet og en samfundsbevidsthed i hovedet. Og midt mellem dem opstår der noget, som kommer til kunstneren, uden at han ved, hvor det kommer fra. Han får det så udtrykt i musik, skrift, teater, billeder, skulpturer eller på anden måde. Og indtil 1980'erne var det normalt at forholde sig til denne kunst, som om den fungerede som en del af samfundet. Den spejlede samfundet. Den udfordrede samfundet. Den satte samfundet i perspektiv osv. Sådan er det ikke mere. Der er kommet en bevidsthedsmæssig spaltning, sådan at samfund og kunst/kultur nu er totalt adskilte. Alt det, der knytter sig til hovedets bevidsthed, har intet at gøre med det, der knytter sig til brystets bevidsthed. Vi har fået en hel ny selvstændig bevidsthed, som handler om kultur, kunst, café, stand-up osv. Der er nogle få intellektuelle, der diskuterer kunstens rolle i samfundet; men det er dem, der hænger fast i den gamle bevidsthedsstruktur. Mennesker med den nye spaltning kan slet ikke se nogen sammenhæng. De har bare en særlig social bevidsthed, som skal udfyldes med noget; ellers føler de denne del af dem selv tom. Og de fylder den med en slags café-bevidsthed, hvor de mødes med vennerne. Og så tager de i byen og oplever kunst og kultur, som udelukkende knytter sig til denne bevidsthed.



Lad os nu svinge over til venstre side. Her var der også tidligere en sammenhæng mellem bryst og hoved. Og den blev brugt til familien. I brystet havde man familiefølelsen. Og i hovedet var der en særlig modtagende spirituel bevidsthed, som udgjorde en etik for, hvordan vi mennesker omgås hinanden. I dag er der sket et endelig brud mellem brystets og hovedets bevidsthed. Man har stadig familiefølelsen. Men etikken er der ikke mere. I stedet er der kommet et helt nyt indhold i hovedets bevidsthed her i venstre side. Det er en modtagende bevidsthed. Og den bruges i dag sammen med mobiltelefon og internet. Det meste af den samtale, som man tidligere havde sammen med familiens medlemmer, foregår nu via elektroniske medier. Hvis unge mennesker i dag ikke konstant benytter denne mobil/internet bevidsthed, føler de et tomrum inde i sig selv. Der er ikke tale om - sådan som nogle mener - at de flygter fra det fysiske sociale samvær med mennesker. Det har de stadig, når de bruger brystets bevidsthed. Der er heller ikke tale om, at de "gemmer" sig bag et brugernavn, så de kan konstruere et særligt virtuelt "jeg", der er bedre end det, som de ellers er. Jo, selvfølgelig er der nogle få, der gerne vil gøre sig bedre og spille en rolle, hvor de kan sole sig i en indbildt status. Men langt de fleste har ikke dette behov. De har bare behov for at bruge denne bevidsthed, som de har i hovedet. Og hvis de ikke bruger den, føler de en indre tomhed.



Mennesker i dag har altså en 6-delt personlighed. En del handler om politik og samfund. En anden del om mobil og internet. En tredje om café- og kultur. En fjerde om familie. En femte om arbejdskraft. Og en sjette om sex. Den sidste er interessant nok en modtagende bevidsthed, så det handler om at "jeg skal have" - eller "gør noget ved mig"; det kniber med at have bevidsthed om at gøre noget aktivt.

De 6 bevidstheder lever hvert deres eget liv. Enhver af dem hænger sammen med noget ude i den sociale virkelighed. Og derfor føler man noget meningsfuldt. Men der er ingen sammenhæng inde i det enkelte menneske.

Tidligere var der i begge sider en sammenhæng mellem bryst og hoved - og det gav en jeg-følelse, der ville noget og havde nogle holdninger. Men når der ikke er sådanne indre sammenhænge, svinger jeg-følelsen over til en mig-følelse. Derfor er det rigtigere at sige, at mennesker i dag har 6 mig'er.

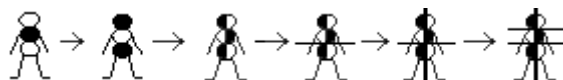
Der er filosoffer, som mener, at mennesker i dag ikke er i stand til at skelne mellem godt og dårligt. De kan kun skelne kvantitativt. Er der meget, er det godt. Er der lidt, er det dårligt. Den type af kvalitative tanker og følelser, som man havde før deperdutionen, har man ikke længere.

Jeg har talt med mange unge mennesker, som faktisk opfatter deperdutionen som noget positivt. Først og fremmest fornemmer jeg, at de er glade for, at de ikke længere har den moralske eller etiske forpligtelse, der var, da man tidligere havde en bevidsthedsmæssig forbindelse mellem bryst og hoved. De føler sig lettet og mere fri. Og så fortæller de glad, at de nyder at kunne udfolde sig på flere forskellige måder. Er der for eksempel problemer med kæresten, går man bare på internettet og chatter med nogle andre. Og skulle kæresten droppe parforholdet, overlever man med vennerne på caféen eller til stand-up komedie. Det er også meget lettere at snakke. Når man tidligere snakkede om familie (bryst), snakkede man også om etik (hoved). I dag er de to totalt adskilte. Og nu snakker man mere uforpligtende om familie (bryst), hvorefter man skifter emne til computer/internet (hoved). Der var også tidligere en følelse af forpligtelse. Det skyldtes, at man ikke bare havde nogle tanker i hovedet; men at de var koblet sammen med følelser i brystet. Denne forpligtelse føler man ikke mere.

I dag har unge mænd og kvinder den samme bevidsthedsstruktur. De er lige meget i kontakt med begge kropssider. Nogle kvinder har fortalt mig, at der ikke længere er nogen kvindeundertrykkelse. De mener, at de har samme bevidsthed som mænd.

Der er imidlertid to problemer. Splittelsen har medført, at samfundet og familierne er blevet splittet yderligere – og resultatet er, at enhver af os er blevet mere ensom, selvom om vi måske går tæt op ad andre. Det kan godt være, at vi både får sex og omsorg, fornøjelse og kommunikation, arbejde og motion; men vi savner meningen med livet. Det andet problem er vores krop. Mange børn begynder allerede med nervepiller som 4-årig. En tredjedel af de 10-15 årige skader deres egen krop, fordi det kropslige ”jeg” er forsvundet. De mange muskelspændinger gør ondt og forhindrer også et frit åndedræt, hvorfor flere og flere får astma. Medicinforbruget er steget med 600-800 % i løbet af de sidste 10 år. Blodforsyningen til arme og ben er også nedsat på grund af muskelspændingerne. Og spændingerne forplanter sig herud, så mange har store smerter i både lår, underben, over- og underarme, men også i fodled, kræ, albuer, håndled og fingre. I de spændte muskler og led kommer der let betændelse, som udvikler sig til gigt. For få år siden kom en gennemsnitsdanske på sygehus én gang om året; nu er det to gange om året.

For 10 år siden fik 25 % af befolkningen kræft. I dag er det over 30 %. Og mange læger mener, at det bliver 40 % om 10 år. Vi ved i dag, at celler, der får mindre en 40 % ilt af det naturlige, ændrer sig til kræftceller. Så kan der være mange årsager til, at cellerne får for lidt ilt. Forurening, giftstoffer og dårlig ernæring kan blokere eller umuliggøre, at der kan komme ilt nok til nogle celler. Men manglende bevægelse kan også være årsagen. I dag får cirka en tiendedel af alle kvinder i vores samfund brystkræft. Og når jeg ser på det øverste af deres bryst, ser jeg en total ubevægelig brystkasse, der nærmest ligner et skjold af plastik. Der burde foregå en bevægelse i takt med åndedrættet. På hver indånding burde der ske en rotation af skulderne, så brysterne bevægede sig opad – og på udåndingen nedad; men det sker ikke. Derfor kommer der ikke blod nok til brysterne. Affaldsstoffer lægger sig omkring cellerne. Og resultatet er, at der ikke kommer ilt nok ind i cellerne; og så opstår kræft.



Som jeg har gennemgået i bogen, har vores kultur været igennem en udvikling som vist på tegningen - samtidig med, at der ind imellem har været folkelige revolutioner eller bevægelser, som har genoplivet en fri bevidsthed, hvor man har skiftet rundt mellem alle energimønstrene.

I andre kulturer har mennesker gennemgået en anden udvikling; men fælles for alle mennesker er, at man for 2.500 år siden begyndte at stagnere. Jeg tror, at man dengang opdagede en særlig visdom, når man var i et bestemt energimønster; og så begyndte man at studere det og bruge det i samfundet og familien. Alle energimønstre er gode og giver en bevidsthed med stor visdom. I vores kultur har vi så brugt et par tusinde år til at studere vores bevidsthed; og det har bragt os gennem den udvikling, som tegningen ovenfor viser.

Vi mener så, at vores kultur er mere avanceret end andre kulturer, fordi de andre ikke har den visdom, som vi har. Men andre kulturer har bare været igennem en anden tilsvarende proces; og de mener også, at de har en særlig visdom, som andre kulturer skal lære.

Jeg tror, at vi alle kulturer i fremtiden vil lære af hinanden. Og jeg tror, at mennesker før eller senere vil indse, at det er godt at mestre alle energimønstrene og deres tilhørende bevidstheder. Og derfor vil vi nu gå videre med at kigge på alle energimønstrene.

Energimønstrene

Åndedræt



Når man er stivnet i det europæiske energimønster, har man et forholdsvist lille åndedræt. Når man så indtager andre energimønstre, ændrer åndedrættet sig.



Indtager man "mande-energiene", har man let ved at ånde ind og tilsvarende svært ved at ånde ud, fordi man har høj ladning i underlivet.



Indtager man "kvinde-energiene", har man let ved at ånde ud, men svært ved at ånde ind, fordi man har lav ladning i underlivet.



Man kan have et tydeligt "maveåndedræt"; det knytter sig til udlevelsens-energien.



Tilsvarende kan man have et "bryståndedræt"; det knytter sig til samlings-energien.



Analyse-energien og enheds-energien giver begge et indespærret og lille åndedræt.



Et lige så lille åndedræt foregår i territorie-energien og hengivelses-energien; men her er det ikke indespærret.



Helt lille og næsten uden bevægelse af bryst og mave er åndedrættet i modtager-energien.



Og så er der et meget stort åndedræt i skaber-energien; her bruges bryst og mave lige meget.

Bevægelse

Når man skifter energimønster, starter det med, at energilegemet beslutter sig for et skift. Man kan ikke beslutte det med hjernen. Ideelt set skifter bevidstheden i hjernen med det samme. Men nogle gange kan man tydelig mærke, at hjernen halter bagefter. Så snart energilegemet har truffet sådan en beslutning, ændret energien sig og foretager op- og afladninger. Umiddelbart efter ændrer åndedrættet sig, så det passer til det nye energimønster. Og til sidst ændrer muskelspændingerne sig, så de også passer til det nye energimønster.

Man trækker vejret dels ved hjælp af brystkassen, så ribbenene går udad på indåndingen og indad på udåndingen – og dels ved hjælp af mellemgulvsmusklen, så den går nedad på indåndingen og opad på udåndingen.

Men der sker noget mere, når man trækker vejret. Samtlige muskler i hele kroppen spænder en anelse op på indåndingen og slapper en anelse af på udåndingen. Særlig interessant er bækkenbundsmusklen. Når den spænder op, hæver den sig opad. På indåndingen, hvor mellemgulvsmusklen går nedad, går bækkenbundsmusklen altså opad. Og på udåndingen sker så den modsatte bevægelse. Mekanisk set handler det om, at tarmene og andre organer i underlivet "masseres", og at kønsdelene bevæges. Hvis disse bevægelser er for små, kommer der for lidt blod til området. Af-faldsstoffer bliver så ikke skyllet væk. Og der kommer også for lidt ilt. Og så kan der opstå kræft. Bevægelsen kalder jeg også for energipumpen. For det er den, der sender elektriske strømme rundt i meridianbanerne, og som altså er strømforsyningen til de overfladespændinger, der danner energimønstrene – ifølge den kinesiske teori herom.

For mange år siden underviste jeg i åndedrætsøvelser og i energipumpeøvelser, fordi jeg tænkte, at det ville hjælpe mine kursister. Men jeg begik den fejl, at jeg udelukkende fik dem til at arbejde hen mod skaber-energien med et meget stort åndedræt og en stor bevægelse i maven og bækkenbunden. I dag ved jeg, at det er lige så vigtigt at træne i det modsatte med en helt slapt og lille åndedræt og næsten ingen muskelbevægelser.



Jeg brugte også skaber-energien, når jeg underviste i kroppsøvelser for at få mine kursister ud af det stivnede energimønster.



Her foregår der nogle bevægelser ved hvert åndedræt. Der er ingen spændinger mellem underliv og bryst, så underlivet vugger frem og tilbage i forhold til brystet. Hvis man forestiller sig en vandret akse fra højre til venstre midt gennem hoften, sker bevægelsen sådan, at man på indåndingen fører halebenet bagud, mens det nederste af maven bevæger sig fremad – og at man på udåndingen slapper af, så halebenet sænker sig ned og fremad, mens maven bevæger sig indad.

Der er heller ingen spændinger mellem bryst og hoved. Her bevæger hovedet sig i forhold til brystet. Men i virkeligheden ser man mere, at brystet bevæger sig. Man kan forestille sig en vandret akse, der går fra højre til venstre midt gennem skuldrene. På indåndingen vippes hovedet bagud; men samtidig hæver brystpartiet sig. Og på udåndingen hovedet fremad; men samtidig sænker brystpartiet sig. Det ses tydeligst hos kvinder, hvor brysterne således hæver og sænker sig.

Når man står op i skaber-energien, er kønsdelene eller brysterne forrest. Når man begynder at gå, skal man læne sig fremad og bruge nogle benmuskler. Men når man først er i bevægelse, starter hver skridt med, at underlivet vugges fremad og vægten lægges over til den ene side. Det andet ben svinger nu passivt frem uden muskelkraft. Når dette ben sættes i jorden, vugger underlivet bagud. Og så gentages processen. Underlivet vugger atter fremad, og nu lægges vægten over til den anden side, så det andet ben svinger passivt frem. Hvert skridt starter altså med at stikke kønsdelene frem.

Hvis man omfavner et andet menneske, vil ens kønsdele og bryster røre den anden persons kønsdele og bryster i takt med åndedrættet.

Når jeg fokuserede på skaber-energien, var det selvfølgelig, fordi det var (og er) den tydeligste modsætning til det europæiske energimønster, og især fordi jeg instruerede i kroppsøvelser, der overdrev bevægelserne, sådan at stivnede sener blev blødgjorte, og muskelbevægelserne blev mere frie. Men der er jo 8 grundlæggende energimønstre, og det ene er ikke mere rigtigt end det andet.

Kropsholdning

Jeg vil nu kort gennemgå de 8 grundlæggende energimønstre og først se på kropsholdning og den sociale adfærd, som knytter sig til det enkelte energimønster.



Analyse-energien har høj ladning i hoved og underliv. Og når man står og går, stikker man hoved og underliv en smule fremad. Hvis man ser frem for sig, handler det om, at ens kraft fra underlivet skal bane sig vej ud i noget ukendt, mens hovedet skal spejde og styre. Analyse-energien giver en oplevelse af at være med i et projekt. Og hvis man ingen projekter har, kan man ikke rigtig bruge dette energimønster; og så stivner man. Jeg havde engang en klient, som gerne ville slippe af med sine psykiske og sociale problemer; men han troede, at han kunne opretholde en livsstil, hvor han bare skulle have sig selv i centrum, og hvor hans projekter skulle handle om at blive rigere og opleve mere. Men det lykkedes aldrig. For sagen var, at han ikke kunne forbinde analyse-energien med andre energimønstre. Det kan man kun, hvis man har projekter, der raver ud over ens ego.



Enheds-energien har ligesom analyse-energien muskelspændinger mellem hoved og bryst samt mellem bryst og underliv, så hele kroppen er stiv. Der foregår ingen bevægelse mellem hoved, bryst og underliv. Brystet stikker frem, og følelserne er i centrum. Det kan dels virke, som om man er i centrum, mens andre er i periferien. Men det kan også give anledning til medfølelse og omsorg for andre. Egentlig er det et ”jeg”. Men nogle tror, at det er et ”vi” og

snakker, som om alle andre er enige med det, man selv siger; og så er det manipulerende og undertrykkende. Den gode brug er at vise sine følelser – i stedet for at argumentere for, hvad man mener.



I **udlevelsenergien** går man hovedløst rundt og lader kroppen bevæge sig spontant. I princippet er al fornuft og civilisation fraværende, fordi man har lav ladning i hovedet. Men man er ikke hensynsløs; for med hovedet er man opmærksom på andre. Den sociale adfærd er, at man ikke viser hensyn på forhånd. Man er ikke tilbageholdende. Man skal ikke tænke: ”Jeg må hellere lade være med at gøre sådan, for det kunne jo være, at andre ikke helt kan lide det – jeg må nok hellere gå lidt forsigtigt til værks.”

I en gruppe, hvor alle mestrer fri psyko-energi, er det de andre, der skal give modstand, når de begynder at føle, at deres grænse bliver overskredet. Det er dem, der skal få dig til at stoppe din ellers hensynsløse fremfærd.

På indåndingen bevæger mellemgulvmusklen sig nedad og bækkenbundsmusklen sig opad – og presser energien i underlivet sammen, mens der på udåndingen sker det modsatte. På udåndingen overføres så følelserne fra underlivet til følelserne i brystet, hvorved de to sæt følelser blandes, så der opstår nogle helt tredje følelser. En af disse følelser er mod. Man tør gøre det, som man ellers ikke tør.

I de fleste parforhold gemmer man visse mindre pæne følelser fra underlivet. Man har måske ønske om at ville fortælle om dem og vise dem; men når det kommer til stykket, svigter modet. Det skyldes, at man holder sig selv stiv. Og så opstår modet ganske enkelt ikke. Der skal udlevelsenergiens bevægelse til, for at modet dukker op.

Nu er det næsten umuligt at vugge frem og tilbage med halebenet her i udlevelsenergien, med mindre man samtidig går. Det skal være kroppens drama. Det er kropssproget, der dominerer. Og det, som man siger, skal kun supplere kropssproget.



I **hengivelsesenergien** stikker man hovedet frem. Man føler det, som om man kigger på sig selv. Vilje og ansvar knytter sig til underliv og bryst; men her er der lav ladning, så man hverken føler vilje eller ansvar. Hvis man er alene, kører tanker rundt i hovedet, og når det går helt gal, bliver det til hysteri og hovedpine.

Den konstruktive brug af hengivelsesenergien handler om den højeste form for kærlighed, fordi man her totalt er til for andre. Det drejer sig om, at centrum for alle ens tanker og følelser ligger hos andre. Selvom ens krop er på et relativt lavt energiniveau, har man alligevel energi nok til bare at følge andre og hjælpe dem.



I **territorieenergien** er der høj ladning i underlivet og lav ladning i bryst og hoved. Det vil sige, at der er en spændingsmur mellem underliv og bryst; og det medfører, at underlivet holdes stille i forhold til brystet. Men der er også en bestemt vinkel, så underlivet stikker lidt fremad, mens bryst og hoved er mere tilbagelænet. ”Her kommer jeg med min kønsdel”, kan det signalere; men det er især bryst og hoved, der bemærkes. Denne tilbagelænedede holdning signalerer, at tanker og følelser blot følger passivt efter det, som i øvrigt sker. Der er absolut ingen aggression i mønstret; men underlivet signalerer en parathed til kraftfuld handling.

Bevidsthedsmæssigt projicerer man energimønstret ud, så man oplever en grænse mellem sig selv (underliv) og andre eller omgivelserne (bryst og hoved).



Med **skaberenergien** bevæger hoved, bryst og underliv sig i forhold til hinanden. Denne smidighed og fleksibilitet overføres også psykisk til ens sociale adfærd, så man søger at koordinere sig med andres tanker, følelser og handlinger.

Hvis man ikke forinden har oplevet hinandens forskellige energier og bevidstheder, kan man her snyde sig selv og tro, at andre bare har samme bevidsthed som én selv.



I **samlings-energien** foregår der en vuggende bevægelse mellem hoved og bryst, og bevidsthedsmæssigt medfører det, at tanker og følelser hele tiden blander sig.

Når en anden siger noget, får man en følelse (bryst), og den blander sig straks med ens tanker (hoved), så man siger noget. Når den anden – også i dette energimønster - hører det, får han også en følelse (bryst), som også straks omsættes til tale (hoved) osv. På den måde giver man hele tiden impulser til hinanden, så man faktisk sætter ord på hinandens tanker og følelser. Og dermed opstår der en slags ”vi”. Det kan godt blive ulogisk og vrøvlet; men det opleves bare sjovt, fordi det jo er uforpligtende. Der er nemlig lav ladning i underlivet, og så opleves ingen vilje.



Med **modtager-energien** svæver man af sted som en ballon i vinden. Selvom kropsdele har lav ladning, er kroppen ikke stiv. Nogle tror, at man her kun kan bevæge sig meget langsomt – og at man skal være meget indadvendt. Ellers tror de, at man overgår til andre energimønstre. Det er ikke rigtigt. Man er fuldt bevidst – og kan sagtens foretage sig meget. Det afgørende er, at man ikke styrer energien.

I visse indianerstammer i Sydamerika er man meget opmærksom på dette energimønster. Når en person sætter sig stille – eller går rundt uden at være i kontakt med andre, accepterer man, at vedkommende skal have fred. Det er meget ilde set, hvis man henvender sig til vedkommende.

Hvis man sidder eller ligger i dette energimønster, skal man vente på, at ens krop reagerer. Så lige pludselig rejser kroppen sig op. Det er energilegemet, der reagerer.

Ansigtstudtryk

Når jeg henvender mig til en stivnet europæer, reagerer vedkommende med at stikke hovedet lidt frem, se mig i øjnene på en fast måde, der skal signalere opmærksomhed og venlighed; men hvor der også er spændinger rundt om øjnene. Vedkommende smiler på en speciel måde, hvor tænderne reel bides sammen, og hvor smilet også foregår med spændte muskler rundt om munden. Mønstret ses hele tiden – også undervejs i samtalen. Ansigtet er reflekszone for energilegemet. Og det er analyse-energien, der viser sig i højre side, og enheds-energien, der ses i venstre.



Området over øjnene og panden er reflekszone for hovedet, området fra øjnene til munden er reflekszone for brystet. Og underlæbe og hage er reflekszone for underlivet. Man plejer at sige, at det stive vestlige menneske har en spændt overlæbe, der ikke bevæger sig, når der snakkes. Og det er da også en del af sandheden. Men spændingerne i energilegemet, som for analyse-energiens og enheds-energiens vedkommende er mellem hoved og bryst og mellem bryst og underliv, sætter sig som spændinger overalt omkring øjnene og munden.

De fleste identificerer sig enten med analyse-energien eller med enheds-energien. Og det kan ses i ansigtet, ved at den ene side er lidt mere levende end den anden. Hvis man identificerer sig med venstre side og enheds-energien, vil øjet her være udadvendt, og man er i kontakt med dem, man snakker med. Hvis man identificerer sig med højre side og analyse-energien, vil øjet her være indadvendt, og man er i kontakt med sine tanker. De fleste danner et overflade-jeg, som også sætter sig i ansigtet i musklerne mellem øjenbrynene, hvor der enten kommer en fure (overspænding) eller en glathed (underspænding); det sætter sig også i musklerne omkring næsen og kindbenene samt i musklerne tæt omkring munden. Når man identificerer sig hermed, bliver det ene øje udadvendt og det andet indadvendt.

Det er efterhånden blevet en norm, at man *skal* præstere denne ansigtsmaske. Og hvis man ikke gør det, demonstrerer man, at man er uhøflig, uinteressant, ligeglad, bøvet mm. Som ung kan de fleste stadig ændre ansigtet og energien; men efterhånden, som man bliver ældre, stivner ansigtet i en ubevægelig maske, der passer til det stivnede energimønster. Alle de små muskler i ansigtet bliver hårde som brusk eller ben.

Nå, men det er vel lige præcis det, som vi skal undgå, så nu vil jeg gennemgå de ansigtstudtryk og bevidstheder, der knytter sig til de 8 grundlæggende energimønstre – og vi forestiller os, at du er min kæreste, og vi snakker sammen.



Når du er i **enheds-energien**, kigger du intenst på mig, som om jeg er en del af dig selv. Du føler varme ved mig. Du indtager mig psykisk, som om jeg er en lækker kage. Du føler, at overlæben, næsen, kinderne og det underste af øjnene bliver varm og bevæger sig blidt frem mod mig. Sådan så du på mig, da du var forelsket. Men du kan godt finde følelsen frem igen – og den handler nu om sympati, anerkendelse og respekt.

Vi bruger enheds-energien til at udtrykke følelser – og det kan både være blide og grove eller pæne og vilde. I alle tilfælde har vi samme maske – eller ansigtsudtryk. Energimønstret handler om at række ud efter direkte kontakt, hvor vi viser alt åbent og ærligt.

Hvis du ikke er vant til det, virker det måske mærkeligt, hvis jeg i dette energimønster siger: ”Det er dumt, det du siger”. Du er nemlig sikkert vant til, at sådan en besked skal gives med en aggressiv energi – og ikke fra brystet. Vi er opdraget til, at vi kun siger noget positivt fra hjertet. Men vi behøver ikke tage afstand fra hinanden, når vi udtrykker noget negativt. Det er jo ikke ondt ment. Dybest set er det kærligt ment. Men det er kærligt på den måde, at jeg ønsker at give en ærlig feedback. Og i en kommunikationsproces, hvor vi bruger alle energimønstrene, er det afgørende, at jeg netop giver dig total ærlig feedback, hvor jeg uhæmmet slipper mine spontane følelser løs. For kun sådan får du en ægte energimæssig reaktion, som dit energilegeme kan bruge til at reagere ud fra på en konstruktiv måde.



Analyse-energien kan bruges på 3 måder. 1) Hovedet kan styre energien fra underlivet ud i en bestemt retning. 2) Hovedet kan kontrollere og undertrykke underlivet. 3) Og der kan være en balance mellem disse to måder, så intet sker; men at man analyserer i uendelighed. Når vi skal kommunikere, er det bedst at bruge den første måde. Det er det naturlige. Men hele den vestlige kultur har siden 1400-tallet brugt mønstret til at hæve sig (hoved) op over det dyriske (underlivet), så underlivet er projiceret udenfor jeg’et – og hvis det alligevel kommer frem – at hovedet kontrollerer det og holder det nede. Det er dette sidste, man oftest møder hos en stivnet vesterlænding. Her er øjnene venlige og indbydende, og der er et stift smil med store spændinger omkring munden.

For at være naturlig skal du frem til det modsatte, nemlig at energien kommer frit fra underlivet, men styres af hovedet i en fornuftig retning. Det skal du gøre, når du vil fortælle mig, hvad du vil. Her skal du så have en meget mere aktiv kæbe og mund - og der skal lyd på, og lyden skal føles, som om den kommer fra underlivet - spontant og ukontrolleret. Hvis du ikke er vant til det, vil det sikkert føles grænseoverskridende og groft. Men det er den eneste måde, hvorpå jeg kan få kendskab til din vilje. Ellers får jeg bare nogle tanker, som sikkert er ægte nok; men som forsvinder bag efter, når du skal udføre noget i praksis, fordi din vilje ikke var med.



Når du skal overveje noget, plejer du sikkert straks at bruge analyse-energien; men nu skal du lære at starte med **territorie-energien**. F.eks. spørger jeg dig: ”Hvad synes du, vi skal i vores ferie?” Hvis du straks går til analyse-energien, begynder du at bruge din hjerne. Og du tænker så over, hvad vi har lavet, og hvilke muligheder, der er. Men nu skal du i stedet indtage territorie-energien. Viljen sidder i underlivet. Og det er ikke kun sex. Din vilje til, hvad du vil i ferien, sidder også her. Hvis du går til hjernen eller hjertet, finder du aldrig din vilje. Du skal gøre dit hoved og bryst modtagende. Nu skal du så fornemme, hvad der er vigtigt for dig *lige nu*. Dit hoved og bryst er som en antenne, der er modtagende og opmærksom. Og så skal du mærke, hvad der gemmer sig under tankerne og under følelserne.

Her kan det være godt at gå lidt rundt – og måske også vugge med underlivet. Men du skal ikke tænke. Det er i orden at sige noget. Men det skal helst være vrøvl. Underbevidstheden gennemlever nu 6 trin i territorie-energien, hvor energilegemet føler efter højre sides underliv, bryst og hoved – og dernæst venstre sides underliv, bryst og hoved. Og når du har følt tilstrækkeligt efter, er energimønstret gennemlevet, og så skifter energien automatisk til analyse-energien. Her er det vigtigt, at du ikke bare gør, som du plejer, men at du nu bruger analyse-energien sådan, at dit hoved *kun* snakker om det, som opstod, da du var i territorie-energien.

Jeg er nemlig *kun* interesseret i at høre om din ægte vilje. Og al anden snak er bevidsthedsforurening, som ødelægger vores gensidige energiudvekslinger.

Ansigtudtrykket i territorie-energien ser lidt bøvet ud. Øjnene kigger lidt tomt frem for sig. Alt over munden er slapt.

Undervejs i en samtale skal vi helst bevæge os hurtigt rundt gennem de 8 energimønstre, så vi igen og igen kommer til territorie-energien. Det er den eneste måde, hvorpå vi kan få vores vilje ind i samtalen, sådan at vi snakker om det, vi faktisk vil (i stedet for det, som vores hjerne tror, vi vil).



Det modsatte energimønster er **samlings-energien**. Det har samme spændingsstruktur i kroppen som territorie-energien, nemlig at der er forskel på ladningen over og under bæltstedet. Mens vi i territorie-energien fornemmer vores vilje, slipper vi det totalt i samlings-energien, hvor det netop handler om, at vi ikke skal snakke ud fra os selv, men ud fra hinanden.

Du siger noget til mig. Og det tænder en følelse i mit bryst. Men mit bryst er energimæssigt koblet sammen med hovedet, så min følelse omsætter sig umiddelbart i en tanke, som jeg så siger – uden at analysere. Det tænder en følelse i dit bryst. Og da det også energimæssigt er koblet sammen med dit hoved, siger du straks noget. Det bliver som en historie, hvor jeg siger første sætning, du siger anden, jeg siger tredje osv. Og hermed kommer der måske noget vrøvl ud af det. Men der kommer sikkert også noget sjovt ud af det. Hvis vi har været igennem en fælles proces med energiudvekslinger fra andre energimønstre, er det meget sandsynligt, at vi ubevidst bliver påvirket heraf, så der kommer noget, der er lidt meningsfuldt.

Det vigtige er, at vi har været i territorie-energien, hvor vi har bragt vores vilje ind i energikredsløbet. For selv om der er lav ladning i underlivet her i samlings-energien, ligger denne ladning alligevel og påvirker bevidstheden på et svagt niveau. Og det er derfor sandsynligt, at vores snak i samlings-energien lige pludselig får en retning og nogle elementer, der er farvet af vores vilje.

I samlings-energien opstår et ”vi.” Vi føler dette ”vi” på samme måde, som vi føler et ”jeg” i andre energimønstre. Men det er ikke et ”vi”, der befinder sig inde i hjernen, og hvor vi bare tror, at vi er enige. Dette ”vi” er energimæssigt skabt mellem os.

Ansigtmasken i samlings-energien er ret bevægelig, fordi man siger noget hele tiden. Panden, øjnene, næsen, kinderne er som et følehorn.

Når du skal lære at anvende samlings-energien, skal du i starten give dig selv lov til at vrøvle. Det vigtigste er, at du hele tiden siger noget spontant – og at du ikke tænker over det, du siger. Det kommer temmelig meget, som ikke er politisk korrekt. Og der kommer også temmelig meget, som er pinligt, og som du kan skamme dig over. Endelig vil meget af det være direkte dumt. Alt dette er udtryk for, at du har et ”jeg” her i samlings-energien, som er ret underudviklet. På det ubevidste plan påvirker det alle andre ”jeg’er” i de andre energimønstre, så der er al mulig grund til, at du begynder at udvikle dette ”jeg” i samlings-energien. Efterhånden som du bruger det, vil dette ”jeg” blive mere og mere ”voksnet” og ”klogt”.

Relativt - i forhold til de andre energimønstre - vil ”jeg’et” i samlings-energien altid være lidt naivt, tåbeligt og enfoldigt. I stedet for at være pinlig berørt over, hvad vi siger, kan vi lige så godt grine ad det. Og så kommer vi til at grine meget sammen.



Så er der **udlevelses-energien**. Det vidunderlige her er, at vilje (underliv) og kærlighed (bryst) er direkte koblet energimæssigt sammen. Nu er der i underlivet også andet end vilje. Der er magt, territorie-følelse, udstødelse m.m. Og det bliver altså også koblet sammen med kærlighed. Det smukke er, at der ved denne kobling opstår nogle helt tredje følelser, som hverken er vilje, kærlighed, magt, territorium og udstødelse, men spænding, frækhed, sjov aggression, hensynsløshed, spontanitet, kontakt- og konfrontationslyst, nysgerrighed, mod, lyst til at skabe nyt.

Der er nogle mænd, som drikker sig fulde, og som opfører sig på denne måde, hvor de går rundt og råber og opfører sig, som om hjernen var koblet helt fra. De har på en måde bedøvet sig selv – og får ikke noget konstruktivt ud af energimønstret.

Når jeg er her i udlevelsens-energien, og jeg kommer til at overskride dine kropslige eller psykiske grænser, er det *dit* ansvar at bremse mig. Selvom jeg egentlig er hensynsløs, har jeg i hovedet en modtagende bevidsthed, der er opmærksom på andre. Så du kan godt stoppe mig. Og så skifter jeg til et andet energimønster.



Det modsatte energimønster, som også har en spændingsmur mellem hoved og bryst, er **hengivelses-energien**. Reflekszonen i ansigtet er panden, og det kan jo ikke sådan ses; men man kan selv mærke det. Fra øjnene og nedad er man slap og livløs, mens der er en varm og levende følelse i toppen af hovedet.

Fordi bryst og underliv hænger energimæssig sammen, opleves kroppen (underliv/bryst) tydeligere end hovedet, så du med hovedet kigger ned på dig selv og altså ser dig selv udefra. Du kigger både på dit udseende, din hudpleje og dit tøj. Men du ser også din opførsel, din socialadfærd og din opmærksomhed på andre. Mode- og kosmetikbranchen udnytter energimønstret, og de fleste kvinder er ofre for det.

Man oplever mest den lave ladning i bryst og underliv. Her vil du opleve dig selv som modtagende eller som tjenende, der tilfredsstiller mine ønsker.

I andre energimønstre har du enten dit "jeg" eller vores "vi" i centrum af bevidstheden; men her har du mig i centrum. Og det skal du have ind imellem, for at der bliver balance i energierne i vores forhold. Det indebærer, at du ikke bare fremmer dine egne og vore fælles mål – men også mine mål. Og i dette energimønster har du ingen overvejelser og ingen selvstændige lyster. Du følger mine lyster – og gør, hvad jeg siger til dig. Jeg siger derfor ikke: "Har du lyst til at tage med til boksekamp i aften, skat?" – men: "Jeg tager dig med til boksekamp i aften, skat!" Og når du snakker til mig, hedder det ikke: "Jeg kunne godt tænke mig, hvis du kom med i vores strikkeklub i aften, skat?" – men: "Jeg tager dig med i vores strikkeklub i aften, skat!"

Det virker selvfølgelig kun, hvis der er balance imellem de 8 energimønstre. Så hvis jeg vil have dig med til boksekamp, og din egen lyst absolut ikke er til det, skal jeg selvfølgelig ikke slæbe dig med. Så må jeg prøve mig frem - og mærke efter, om energibalancen er der. Dette skal ses i modsætning til det "normale", hvor du måske håber på og forventer, at jeg viser interesse for det, du går op i. Det sker også en gang imellem, så længe vi er forelsket; men ellers sker det ikke. I stedet for at du sådan lægger ansvaret over på mig, skal du selv trække mig med i din interesse.



Så kommer vi til **skaber-energien**. Her handler det om, at vi skal koordinere os med hinanden. Kun i den udstrækning, det lykkes, skaber vi noget varigt i vores forhold.

I det "normale" parforhold argumenterer man. Man prøver at overbevise den anden om noget. Og så håber man på, at den anden kan indse, at man har ret. Så skal vedkommende "bøje" sig – og indordne sig under ens bedreviddende. Hvis partneren i forvejen er psykisk knækket og har et opspaltet energilegeme med fraktioner, der er projiceret udenfor "jeg'et", kan det godt lade sig gøre sådan at undertrykke vedkommende en smule ekstra.

Men det gode parforhold handler om det modsatte, nemlig at sætte energien fri. Hvis man diskuterer noget og bliver enige om måske $\frac{3}{4}$, skal man ikke skære sig selv ned til $\frac{3}{4}$, hvorefter $\frac{1}{4}$ skal undertrykkes og projiceres uden for "jeg'et" eller overleve i dagdrømme.

Vi skal altså undgå at stræbe mod enighed. Vi skal snakke om, hvordan hele "jeg" kan udfolde mig – og hele "du" kan udfolde dig, sådan at der er plads til os begge, uden at vi ødelægger noget for hinanden. Det indebærer, at vi bliver nødt til at koordinere mange forskellige ting. Det betyder ikke, at vi skal lave det samme; men at det, som jeg laver, og det, som du laver, går op i en højere enhed. Når det lykkes, vil vi begge have en følelse af, at vi har skabt noget, som holder.

Hvis du begynder at konkludere, hvad det er, vi har skabt – eller ønske at skrive det ned – er du tilbage i analyse-energien, og det skal du ikke. For hvis jeg også gør det, vil det vise sig, at vi er uenige. Vi har nemlig ikke aftalt noget. Vi har snakket, indtil vi har fået følelsen af, at koordinationen er gennemført.



I **modtager-energien** er ansigtsmasken nærmest sovende. Der foregår ikke noget, vil du måske mene. Men det gør der. Man kan sige, at det foregår i underbevidstheden. Noget af det nye, der er kommet ind i din bevidsthed gennem energiprocesserne med mig, smelter nu sammen med dit "jeg". Men der er også noget af det nye, som du ikke vil integrere i din bevidsthed, og det forsvinder bare.

I en samtale, hvor vi tager adskillige runder gennem energimønstrene, har det her karakter af en pause, hvor vi ikke siger noget. Det er en ottendedel af tiden, hvor der skal være tavshed. Hvis vi ikke har disse pauser, kan vi ikke gennemleve modtager-energien. Og så bliver samtalen som en slags skyttegravskrig, hvor du siger noget ud fra din synsvinkel – og jeg siger noget ud fra min synsvinkel, hvorefter du igen siger noget ud fra den samme synsvinkel, som du havde før, og jeg så siger noget ud fra den synsvinkel, jeg havde før... og sådan kan vi fortsætte, indtil vi giver op og resignerer. Så er du, som du er. Og jeg er, som jeg er. Og sådan kan vi fortsætte, til vi dør.

Men hvis vi har fri psyko-energi og gennemlever modtager-energien, betyder det, at dit og mit "jeg" for hver runde ændrer sig. Og dermed får vi også en ny synsvinkel på det emne, vi snakker om. Vi udvikler os - men ikke på den "normale" måde, hvor udvikling blot betyder, at vi får en højere indsigt i, hvorfor vores bevidsthed er stivnet dér, hvor den er. Vi forvandler os faktisk.

Splittet brug af energimønstrene

Nu er det sådan, at vi mennesker slet ikke kan lade være med at indtage de forskellige energimønstre. Det sker af sig selv hele tiden. Under opvæksten bliver vi imidlertid misbilliget eller rost, alt efter hvilke energimønstre vi bruger.



Hvis du berører dine kønsdele (underliv), er det pinligt. Det må kun foregå i en erotisk sammenhæng.



Når du ikke kontrollerer og styrer dig selv (lav ladning i hoved), bliver du misbilliget. Det skal du nemlig kunne hele tiden.



Når du ikke danner nogen indre bevidsthedsgrænse, og dermed heller ikke er i stand til at danne grænse mellem dig selv og andre - og derfor opfører dig egoistisk, som om der slet ikke var andre så misbilliges du også. Det er socialt uacceptabelt.



Når du bare siger (hoved), hvad du føler (bryst) uden at tænke dig om først, misbilliger man dig også. Så er du et sludrehoved.



Når du bare er tilskuer (hoved) og ikke engagerer dig følelsesmæssigt og kropsligt, misbilliges du også. Så er du barnlig og uansvarlig.



Og når du er energiforladt og indadvendt, bliver du også misbilliget. Så skal du tage dig sammen.

Altså, du misbilliges, hver gang du indtager et af de 6 energimønstre, som ikke er med i det stivende vestlige energimønstre. Og hvornår roses du så:



Når du (hoved) kan kontrollere dig selv (underliv), og når du (underliv) kan sætte mål (hoved) for din stræben, bliver du rost.



Og når du kan have medfølelse med andre og føle ansvar (én bevidsthedspol), roses du, fordi du hermed viser, at du opfører dig socialt.

Og hvis du lige nu skal tænke efter; så må du nok indrømme, at du indimellem får nogle af de 6 første impulser. Men fordi du er opdraget ”godt”, skynder du dig at fortrænge dem. Og så tager du dig sammen og skifter over til et af de to, hvor du bliver rost.

De 6 første energimønstre er dog så vigtige elementer i din underbevidsthed, at man i samfundet har fundet ud, de godt må udfolde sig i bestemte situationer.



Selvom det ikke er noget, man snakker om positivt, er prostitution og porno meget udbredt.



I sport er det tilladt – ja ønskeligt – at du opfører dig som et vildt dyr med uhæmmede følelser.



I parforholdet er det ”normalt” at skændes engang imellem; og så skal du afreagere alt, så du ikke bagefter har nogle indre splittelser.

Mens ovennævnte er mandlige energier, er der så også nogle kvindelige energier:



Det er pigesnak. Du tager telefonen og ringer til din veninde. Lige så snart I bliver klar over, hvem I snakker med, kommer der en lille befriende latter. Og så sludrer I om alting. Der er hverken hoved eller hale i noget. Og ofte springer samtalen fra emne til emne. Men I kommer hele vejen rundt.



Så er der spejlet, hvor du kigger på dig selv udefra. Du lægger daglig make-up. Trækker streger rundt om øjnene. Kommer måske læbestift på. Tager ringe og halskæde på.



Din egen lejlighed eller dit eget værelse er et sted, hvor du kan trække dig tilbage og kun være dig selv.

Og så selvfølgelig har du de to præstationsroller:



Her har du et arbejde og en karriere, hvor du skal leve op til samfundets forventninger.



Og du har en familie, hvor du sørger for at skabe en fælles følelse.

Så jo, alle energimønstrene bliver brugt. Men der er ingen sammenhæng.

Familiemønstre

Socialantropologer har i mange år studeret kulturer rundt om i verden, og her har man fundet alle forskellige slags familiestrukturer. Nogle steder bor folk i kvindehuse og mandehuse. Andre steder er det normalt, at en mand har 2-3 koner. Der er også steder, hvor en kvinde har 5-6 mænd. Der er kulturer, hvor børnene opfattes som moderens børn, og andre kulturer, hvor børnene opfattes som faderens børn. Der er kulturer, hvor børnene ikke ved, hvem der er deres far, fordi moderen regelmæssigt har sex med 5-6 mænd i landsbyen. I nogle kulturer skelner man ikke mellem en far og en onkel, men man har adskillige af dem. Der er kulturer, hvor børnene ud over deres mor, har 2-3 andre hjælpemødre osv.

Disse forskelligheder har gjort, at mange forskere mener, at der ikke er noget naturligt; men at alt er kultur. Det skyldes, at de kun kender til sociale og biologiske processer. Men med indsigt i energimønstrenes påvirkning af bevidstheden, er der måske alligevel noget, der er naturligt.

Den europæiske familiens historie

De kristne gruppefamilier – med ligestilling mellem kønnene - eksisterede op til omkring 1200-tallet, hvorefter pavens hær nedslagtede de fleste af dem. Men mange af idealerne fortsatte i landsbyfællesskaberne, hvor mænd og kvinder også var ligestillet. Både kirken og adelen forsøgte at bekæmpe dem; men bønderne forsvarede sig. Adelen slog sig sammen i adelshære, brændte nogle landsbyer af og tvang folk til at blive undersåtter. Og landsbyerne slog sig sammen i bondehære, brændte nogle adelsborge og herregårde af - og dræbte nogle adelsfolk og herremænd. Sådanne fungerede det mere eller mindre fra 1200-1700, hvorefter adelen endelig sejrede, og landsbyerne gik i opløsning. Men i disse 500 år var der ikke krig konstant. For den enkelte landsby var der ofte fred, og her levede man sit eget liv – uden at deltage i de krige, som konger og adel konstant førte.

Lad os se lidt nærmere på disse landsbyer. Der var stor ligestilling mellem mænd og kvinder. En historie fortæller, at en mand havde været lidt for grov overfor kvinderne; og de bandt så en snor om hans testikler og trak ham rundt i landsbyen, mens de spottede ham. De fandt sig ikke i nogen undertrykkelse. Om sommeren var det normalt, at kvinderne gik med bare bryster og mændene uden bukser. Når man gik i seng, tog man alt tøjet af. Og så krøb man nøgen op i en fællesseng for 2-10 mennesker, hvor man lå sammen og sov. Seksuel udfoldelse var naturlig. Man berørte hinanden, kyssede og omfavnede hinanden. Forældrene onanerede på deres børn og lærte dem selv at onanere. De unge skiftede kærester cirka hver måned. Og der var altid seksuelle lege og konkurrencer. Man kunne lege blindbuk, hvor en mand fik bind for øjnene og så skulle fange en kvinde, hvorefter han kunne have lidt seksuel leg med hende. En anden leg hed to mand frem for en enke. To mænd skulle løbe forbi en kvinde, og hvis hun fangede en af dem, kunne hun også lave lidt seksuelt med ham. Løbe ud i kæret var en anden leg. Kæret var en eng uden for landsbyen, hvor der var mange buske og højt græs. Legen foregik om aftenen. Først løb 5 kvinder af sted; og lidt efter løb 5 mænd efter dem. De 5 mænd kunne så slås indbyrdes og erobre en kvinde. De unge skiftedes hele tiden til at sove og have sex med hinanden. De ældre havde en mindre seksuel omgangskreds. Ungdommen var en fælles arbejdsstyrke for hele landsbyen – og sov på skift på gårdene. Men som voksen flyttede man sammen i familier og boede fast på en gård.

Ind imellem var der så krig med adelen, og det resulterede i, at både adelsborge og landsbyer blev brændt. De overlevende – både adel og bønder – flygtede og endte i det, der er vor tids byer. Her opstod prostitutionen. Ofte var det kommunerne, der ejede bordellerne, eller også blev de forpagtet ud. Når der var statslige forsamlinger med repræsentanter fra alle egne af et land, samledes også de prostituerede i stort antal for at betjene de forsamlede. Når kongen kom på besøg og havde overstået de formelle ting, drog han og borgmesteren og andre borgere i samlet optog til byens bordel. I de større byer var det omvendt; de prostituerede deltog på rådhuset, når mændene mødtes. Når der var folkefester, gik de prostituerede ofte i optog og stillede op til parader. I hver større by var der et

område, hvor de prostituerede boede; men derudover var der mange flere kvinder, der tjente penge på sex. I slutningen af 1400-tallet var op mod 10 % af kvinderne prostituerede. Et par hundrede år senere var det nogle steder op mod 25 %.

Kønssygdommen syfilis dukkede pludselig op og spredte sig hurtigt. I dag kan den helbredes med medicin; men dengang døde folk af den. Man begyndte at kræve, at de sygdomsramte forlod byerne – ellers blev de hængt. De syge, der ikke kunne gå selv, blev båret uden for byen og efterladt på en mark, hvor de kunne ligge og dø. Nogle steder oprettede man hospitaler; men langt de fleste steder antog man syfilis som Guds straf; og det kunne man ikke sætte sig op imod.

Kirken prædikede cølibat for de unge og ægteskab for de voksne. Bordellerne blev efterhånden forbudt. Lovgivningen fulgte efter. En mand, der blev grebet i ægteskabsbrud, skulle halshugges. Og en kvinde, der gjorde ligeså, skulle stoppes i en sæk og druknes. Hvis man fangede en prostitueret i at udøve hor, blev hun pisket offentligt og udvist af byen. Kom hun tilbage, skar man ørerne af hende. Og kom hun endnu en gang, blev hun puttet i en sæk og druknet.

I starten var der en pæl på torvet i byen, hvor man piskede de prostituerede; men så fandt man på at bygge en lille forhøjning, så den prostituerede kunne ses af folkeskaren – og hånes, mens hun blev pisket. De piskede kvinder (og mænd) - med eller uden afskårne ører og anden mishandling - blev en stadig større gruppe, som efterhånden dannede en "forbryderverden", der var sat uden for samfundet. I stedet for bare at piske dem og sætte dem fri, begyndte man derfor efter piskningen at fængsle dem. Det blev senere til, at man fængslede dem, og at man i fængselsgården fik en pæl, hvor de ulydige kunne piskes.

Da man nu havde forbudt bordellerne, betød det blot, at de prostituerede bredte sig ud til alle værtshuse. Bysvendene og nattevægterne fik derfor til opgave at afsløre de prostituerede. De bedre borgere begyndte også at kontrollere kvindernes adfærd. Kampen blev ikke kun rettet mod de prostituerede. Man forsøgte også at bremse de unges sexudfoldelse. I mange byer blev der nedsat en gruppe af erfarne kvinder til at tage rundt og malke de unge kvinders bryster for at kontrollere, om de uden for ægteskabet var blevet gravide.

Arbejderne i byerne boede i særlige lejekaserne. Her udgjorde de et fællesskab, som lignede det, der var i landsbyerne. Man havde fælles sex og opfattede sig som én stor familie. Men samtidig var der enorm meget druk. Hver dag blev der drukket store mængder øl og snaps, så man konstant var fuld. De fleste nyfødte børn blev bare smidt ud i rendestenen, men enkelte blev dog sendt på landet til en landsby, hvor de voksede op.

Landsbyerne fik det værre og værre. Ofte blev unge mænd tvunget til at være soldater. Og de lokale adelsmænd opkrævede store skatter af bønderne. Nægtede man at betale, blev man fysisk afstraffet.

En mand og en kvinde kunne bede adelsmanden om at blive gift. Hvis han accepterede det, blev de fæstebønder. Adelsmanden havde ret til at have det første seksuelle samleje med kvinden efter brylluppet; og der var mange, der benyttede sig af denne ret. Manden risikerede ikke mere at skulle være soldat; men han skulle arbejde for adelsmanden et vist antal dage om året. Nægtede man at adlyde, blev man fysisk straffet.

Langsomt gik fællesskabet i opløsning. Den sociale basis blev herefter familien på den enkelte gård, og den tidligere fælles jord blev opdelt i lodder tilhørende de enkelte gårde. Til sidst forsvandt fællesskabet i landsbyen, og til gengæld opstod der et fællesskab med ens biologiske familie. Herefter voksede man op i den biologiske familie, der var fordelt på flere gårde, som familien ejede i fællesskab. Der var mor og far, farmor og farfar, morfar og mormor, onkler og tanter, fætre og kusiner. Her havde man sin tryghed og fik sin omsorg. Måske blev man forelsket, men det skete normalt i en fætter eller kusine, for det var dem, man kendte.

Hvis man blev forelsket i én fra en anden familie, kom der et problem om, hvem der skulle eje en gård. Og familiens mandlige overhoved begyndte nu at opfatte de unge som seksuelle handelsvarer, som man kunne gifte bort - mod at få andel i ejerskab til en gård. Sex uden for ægteskabet blev forbudt, og børn udenfor ægteskabet fik ingen andel i familiens formue.

Mange måtte leve hele livet som staldkarl eller malkepige. Når familien havde en ledig gård, bestemte man, hvem der skulle giftes og bo på gården. Efter brylluppet fik manden af sin far en pisk, som han skulle bruge til at tugte konen med. Og i over hundrede år fik kvinderne regelmæssigt pisk. Det blev en del af et religiøst ritual, idet man mente, at en kvinde ikke havde nogen sjæl, og at hendes underliv let kunne blive besat af djævelen. Hvis hun derfor ikke skulle ende med at blive en heks, måtte man jævnligt slå det onde ud af hende. Og man måtte også slå børn i enden i løbet af hele deres opvækst for at undgå, at de blev besat af Satan.

Langsomt begyndte flere og flere unge par at frigøre sig fra storfamilien. Og langsom opstod der så selvstændige gårde med 3 generationer: bedsteforældre, forældre og børn. I løbet af 1900-tallet kom der endnu en befrielse, idet man ofte byggede et hus (aftægtsbolig) til bedsteforældrene, så familien nu kun bestod af 2 generationer: forældre og børn. Og der opstod så den forestilling, at denne kernefamilie var kærlig for børnene. Vi har stadigvæk denne kernefamiliestruktur, og det påstås stadig, at børnene har det kærligt.



I kernefamilien begrænses børnene til kun at opleve to energimønstre. Moderen identificerer sig med enheds-energien, og projicerer den anden side uden for ”jeg’et”. Og faderen identificerer sig med analyse-energien og projicerer også den anden side udenfor ”jeg’et”.



Så tvinges børnene til en bevidsthedsmæssig spaltning mellem underliv og bryst i 1-2 års alderen, hvorefter de projicerer underlivet uden for ”jeg’et”.



Og de tvinges til en spaltning mellem højre og venstre kropsside i 3-4 års alderen. Børnene skriger og kæmper imod. Det er en konstant magtkamp og undertrykkelse gennem et par år for at lave vore børn om til et såkaldt civiliseret menneske. Og de ender med at blive ligesom forældrene og identificere sig med deres ene kropsside, hvorefter de oplever den anden udenfor ”jeg’et”.



I de sidste 20 år er der sket endnu en spaltning af bevidstheden. Det medfører, at børn i 10-14 års alderen kommer op i hovedet og ikke mere kan føle deres krop. Mange af disse unge græder sig i søvn om aftenen. En tredjedel forsøger at skade sig selv. Og op mod 10 % overvejer eller forsøger selvmord.

Men forældrene her i Europa har kaldt 1900-tallet for barnets århundrede. Og man mener, at børn i vores kultur får en kærlig opvækst – og at vi dermed er de kærligste mennesker på jorden.

Hvis man – kommer fra en anden kultur - og kigger på en ung europæer, ser man et ansigt fuld af fortvivlelse, sorg, gråd, vrede, afmagt, frustration, bitterhed, kamp, sammenbidthed og modsætninger; men der er en konstant latter, som dækker over, at den unge ikke mærker følelserne, men konstant forløser sin egen selvundertrykkelse ved at grine.

Igennem hele 1900-tallet har kvinderne kæmpet for frigørelse. Og da det i 70’erne lykkedes for kvinderne at tjene deres egne penge, begyndte skilsmisserne. Kernefamilien er i opløsning. Flere og flere bliver skilt. I USA er det nu over 50 %. I Europa noget mindre; men tallene vokser år for år.

De fleste i dag har så, hvad nogen kalder et serielt monogami. Man har det stivnede og splittede energimønstre med analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre, og så identificerer man sig med den ene side og projicerer den anden ud på en kæreste. Hvis man ingen kæreste har, savner man desperat en kæreste, fordi man i underbevidstheden trænger til, at de to sider forenes. Og hvis man har en kæreste, er man lykkelig de første par uger. Så forsvinder ”forelskelsen”, som er den følelse, der handler om trangen til at forene de to sider. Og så kommer nedturen. Partneren passer ikke til den side, som man har projiceret ud. Og derfor vil partneren igen og igen blive et

problem. Dels svigter partneren, fordi man ikke får det, som man har behov for. Det kan man nemlig kun selv give – ved at ophæve sin indre splittelse. Og dels føler man sig angrebet, fordi partneren også føler sig svigtet og kritiserer én. Når man så til sidst har nået til at erkende den totale splittelse, bruger man det ikke til en indre samling af de splittede dele. Men man oplever bare, at følelserne i parforholdet er blevet totalt splittet – og at man altså ikke kan bruge hinanden mere. Så går man fra hinanden. Det føles befriende, for nu har man ikke nogen til at svigte eller kritisere. Men efter et stykke tid begynder man igen at opleve sig selv som halv. Man føler, at man mangler en kæreste. Og man får en desperat trang til igen at forene sig med den side, som man har projiceret ud, og som man altså tror er udenfor sig selv. Og så får man endnu en kæreste. Og hele processen gentager sig. På den måde skifter man fra det ene monogame forhold til det andet.

Afrika

For lige at trække en modsætning op, vil jeg kort komme ind på det sydlige Afrika. Traditionelt levede man i landsbyer. Når en pige fik sin første menstruation, blev hun fanget af drengene i landsbyen, hvorefter alle havde sex med hende. Og alle kvinder i de fleste landsbyer havde menstruation på samme tid ved fuldmåne. Og så drak man en masse øl, spillede tromme og dansede; og så var der fri sex.

Når en kvinde her blev gift med en mand fra en anden landsby, flyttede hun over i mandens landsby. Her havde alle de unge på skift været kæreste og havde haft sex med hinanden. Og derfor var det selvfølgelig, at alle mændene forholdsvis hurtigt havde sex med hende – i det mindste én gang. Alt andet ville være uhøfligt. Senere var og er det normalt, at man udover at have sex med sin mand også har sex med mandens brødre, fætre og onkler.

Jeg husker i 1970'erne, hvordan der kom flygtninge til Danmark. De skulle så fortælle en socialrådgiver om deres familie. De var vokset op i en landsby. De vidste, hvem der var deres mor. Men ofte var der flere kvinder, der fungerede som deres mødre. De var sjældent klar over, hvem der var deres far. Og de opfattede adskillige onkler som deres fædre. De var blevet gift og flyttet til en anden landsby. Og senere flyttede de igen. Og så boede de sammen med mandens bror. Og senere sammen med en fætter eller onkel. Og så skulle de sidde hos en socialrådgiver og forklare, hvem de var gift med. Spørgsmålet var fuldstændigt meningsløst for dem. Men det var afgørende for, hvem de kunne familiesammenføres med.

Afrika er jo ligesom andre kulturer i opløsning, så lad os lige se, hvad der foregår i Syd-Afrikas storbyer i disse år. Her er der mange unge mennesker, som mener, at man skal overføre landsbyernes seksualkultur til storbylivet. Og når nogle unge mænd sidder og hygger sig, og der kommer et par unge piger forbi, sker det, at de beslutter sig for at have sex med dem. Så løber de efter dem, trækker bukserne ned på dem og boller dem. Det er regulær voldtægt. Det interessante er, at unge kvinder gør det samme. Hvis nogle unge kvinder møder et par unge drenge, kan kvinderne også finde på at overflade drengene og have sex med dem. De unge opfatter det som en kulturkamp. De synes, man får et godt liv med denne form for fri sex. Men der er for eksempel lesbiske kvinder, der mener det modsatte. De skal bare have noget pik; så får de det bedre, mener de fleste unge mænd.

Det er ikke fri psyko-energi. Det er en splittet energi, hvor seksualiteten er koblet fra følelserne og det sociale samvær.

Polyamory

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



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



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



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

til 8 grundlæggende energimønstre.

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

I starten opleves det meget frit. Men lidt efter lidt føles det mere og mere tomt og intetsigende. Der mangler dybde i følelserne. Det ender med, at man engagerer sig meget i én, som så bliver den primære elsker. Og ved siden af får man så nogle sekundære og tertiære elskere.

Men så lige pludselig bliver ens primære elsker mere interesseret i en anden. Og så opstår jalousien. Man bliver ond, rasende, fortvivlet, græder osv. Man klarer sig igennem med de sekundære og tertiære elskere. Og man får en ny primær elsker.

Den primære elsker forsvinder igen, og man bliver jaloux endnu engang. Men hver gang man kommer ind i jalousien, lærer man den bedre at kende. Man kommer også hver gang lidt mere i kontakt med sine egne skyggesider. Og når man har lært disse sider tilstrækkelig at kende, kommer man til "vendepunktet". Man opdager pludselig, at jalousien handler om et "jeg", som man har inden i sig. Tidligere troede man, at dette "jeg" var ens elsker; men nu erkender man, at "elskeren" er en side inde i sig selv.

Egentlig er man kommer tilbage til den konflikt, som man gennemlevede, da man var 3-4 år, og hvor man fik et "jeg" i den ene side, mens man i den anden side fik alt det ved forældrene, som man kæmpede imod. Denne anden side blev permanent projiceret udenfor "jeg'et", og den blev senere til oplevelsen af en kæreste. Når man så fik en kæreste, følte man stor tilfredsstillelse. Og når man mistede en kæreste, følte man denne side tom og forladt. Det er denne følelse, som hedder jalousi. Men nu erkender man, at denne følelse handler om et indre "jeg", som man tidligere troede var en ydre kæreste; men som viser sig at være den ene halvdel af et splittet selv.

Når man er kommet forbi "vendepunktet", begynder man at elske på en ny og anden måde. Før da opdelte man andre mennesker i venner og kæreste(r). Den ene kropside blev bevidsthedsmæssigt brugt sammen med vennerne. Og den anden blev brugt sammen med ens kæreste. Men efter "vendepunktet" deler man hjertefølelse med sig selv, og kæresten bliver til et selvstændigt menneske udenfor ens psykiske territorium. Den side, som tidligere var projiceret ud på kæresten, bliver nu til et "jeg", og når man skifter over til dette "jeg" – og herfra kigger på vennerne, bliver de lige pludselig til potentielle kærester.

Så begynder man at elske med sine venner. Og når man besøger sin ven, har venen en anden ven på besøg, og så begynder man måske også at elske med vennens ven. I det lange løb bliver man en vennekreds, der har sex med hinanden på skift.

I starten synes man ikke, at man behøver fortælle alle i vennekredsen om ens sexaffærer. Men det viser sig altid at give voldsomt bagslag. Det ligger til den menneskelige psyke at have forventninger. Og vi går hele tiden og forventer noget eller frygter noget. Derfor lærer man efterhånden, at man bliver nødt til at fortælle, hvad man laver seksuelt med alle andre i gruppen. Gør man ikke det, havner man i uendelige diskussioner med slidte følelser.

Der opstår den ene sociale situation efter den anden, som man bliver nødt til at snakke om. Det er meget svært, fordi det er nyt. Men man lærer hen ad vejen at kunne snakke om det hele.

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

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

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

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

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

Der er dog i visse kredse fokus på det seksuelle, idet man her snakker om, at man kan være "poly" med den *ny* bevidsthed eller med den *gamle* bevidsthed.

Den *nye* bevidsthed er i USA ikke opstået ud fra studier af gammel kinesisk tankegang – eller kendskab til andre kulturer, sådan som det er tilfældet med min udvikling – og det, jeg beskriver i denne bog. I USA er det sket på den hårde måde – og i starten i homoseksuelle kredse – ved at prøve sig frem og opdage al den smerte og fortvivlelse, der opstår, når man ikke gør det en måde, der passer til vores natur.

Swinger



Den *gamle* bevidsthed knytter sig til det stivnede og splittede energimønster. Og i dag har de fleste her en isoleret seksualitet, der ikke er knyttet til noget som helst. Den kan man så lege med sammen med én, to, tre eller flere. Og her behøver man ikke at lære nogle nye psykiske eller sociale roller. For man har kun sex med hinanden. Og når det seksuelle er overstået, skifter man til en anden del af energimønstret – og skifter samtidig over til en anden social situation med et eller flere andre mennesker.

Allerede i 60'erne startede der swinger klubber i USA, hvor man kunne komme og bytte sexpartnere. Med denne *gamle* bevidsthed er der ikke forskel på polyamory og swinger sex. Swinger klubber har bredt sig meget – og i dag findes de også overalt i Europa.

Den naturlige familie

Indtil 1700-tallet levede man delvis i gruppefamilier. Men så kom spaltningen mellem højre og venstre side; og så fik vi individualismen og kernefamilien. Og nu er der mange, der mener, at vore gener så udvikler sig. Vi skal igennem et par hundrede års parforholdskriser med mange skænderier. Men så bliver resultatet, at vi har færdigudviklet par-generne, hvorefter menneskeheden vil leve lykkeligt i kernefamilier.

Det er efter min opfattelse en tåbelig tanke. Dels tager det adskillige tusinde år at ændre generne; og dels har kernefamilien aldrig været lykkelig, hvis man kigger på den med historiske øjne.



Men det er da rigtigt, at mennesker i Europa har haft et to-somheds-forhold og kernefamilie i perioden 1700-1900. Det skyldes primært splittelsen mellem højre og venstre side, hvor man oplever et "jeg" i den ene side, mens den anden er projiceret ud på en kæreste, som man så desperat trænger til at forene sig med.



Men den totale splittelse, som har eksisteret de sidste 25 år, har medført, at parforholdet gradvist er ved at miste sin dominans, og at mennesker fremover vil bruge deres isolerede seksualitet mere i forhold til sig selv – med hvem der nu er til rådighed – frem for kun sammen med én anden. Det kan blive til, at man bor som singler eller i uforpligtende fællesskaber. Nogen kalder det familiens død. Og andre kalder det seksualitetens frigørelse.

Men man kan også genskabe en naturlig familie, sådan som den fandtes før 1700-tallet, og som den også findes i frie kulturer. Og det er, at man har en kæreste, som man dyrker, når man er polariseret i højre og venstre side, - og har et gruppeforhold, som man dyrker, når man har samme energimønstre i de to sider. Det vil vi kigge lidt nærmere på nu.

Der er nogle, der tror, at man kan bruge de forskellige energimønstre i forskellige sociale sammenhænge.



Så mener de, at man for eksempel kan bruge enheds-energien til et selvstændigt "jeg", hvor man bor alene eller har et uforpligtende fællesskab med nogle andre.



Og så kan man bruge territorie-energien til sex. Og det behøver ikke at være med dem, som man bor sammen med. Men sådan kan man ikke bruge energimønstrene.



Hvis man ikke har bevidsthedsmæssige indre spaltninger, kan man kun fungere ved at bruge alle energimønstre i sammenhæng. Hvis man bor sammen med nogle, vil det være dem, som man har sex med. Eller hvis man begynder at have sex med en eller flere, vil det kun fungere, hvis man udfolder alle energimønstrene sammen med dem, som man har sex med.



Selvom der er lav ladning i bryst og hoved, er det faktisk de lave ladninger, der her i territorie-energien danner de vigtigste psykiske og sociale bevidstheder. Brystet giver en følelse af en primærgruppe, som er den nære familie. Og hovedet giver en følelse af en sekundærgruppe, som er storfamilien, landsbyfællesskabet, klanen osv. Og når man ikke har bevidsthedsmæssig spaltning mellem underliv og bryst, er det naturligt, at man har sex (underliv) med sin primærgruppe (bryst) og/eller sin sekundærgruppe.



Når man er i sådan et gruppeforhold, bruger man enheds-energien til at føle sig selv i fællesskabet. Hvis de andre kun hører ens tanker og forklaringer, oplever de ikke, at man er med i gruppen. Så bliver man ligegyldig for dem. Man bliver nødt til at vise sine følelser. Man skal vise et selvstændigt "jeg". Kun sådan kan de andre forholde sig til én, så man bliver betydningsfuld for gruppen.

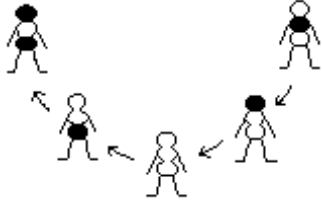


Der er et tredje energimønster, nemlig hengivelses-energien, der på en måde supplerer territorie-energien og enheds-energien. Her føler man det, som om man er i hovedet og kigger ned på sin krop – eller kigger på sig selv udefra set med andre øjne. Hvis man er i et gruppeforhold, oplever man her sig selv som en del af fællesskabet, hvor fællesskabet består af følelser (bryst) og seksualitet (underliv).

Hvis man sætter de 3 nævnte energimønstre ind i en sammenhæng, kommer man til det, som jeg kalder ”at bunde”. Lad os først tage et eksempel, hvor vi forestiller os en kvinde blive udsat for en fremmed mands tilnærmelser. Han opfører sig, som om han var med i hendes gruppeforhold, hvad han ikke er. Og lad mig lige forklare, hvorfor manden tror, han slipper godt fra det.



Han er jo vant til, at en kvinde er i dette energimønster, hvor hendes bevidsthed er splittet og modsætningsfuld. Og her kan hun bruge sin højre side intellektuelt og sige nej til mandens tilnærmelser. Men med bevidstheden i venstre side signalerer hun modtagelse med sin kæbe, fordi den lave ladning i underlivet projiceres op til det nederste af hendes ansigt, og det opfattes af en mand som et ja. Og denne følelse kan også overvælde hende, så hun på trods af sit nej føler trang til, at han gør noget med hende. Det har manden selvfølgelig erfaring med; og derfor tror han, at han har en chance ved at gøre tilnærmelser.



Men nu forestiller vi os, at kvinden har en fri psyko-energi og handler, som vist på tegningen. Det kan sammenlignes med at springe i trampolin. Når en mand gør noget dominerende ved hende, bliver hun skubbet energimæssigt nedad, som om hun falder ned. Det er en energibevægelse fra enheds-energien over hengivelses-energien til modtager-energien. Men uden at være hjernemæssig bevidst om det, sker der nu en modbevægelse fra modtager-energien over territorie-energien til analyse-energien, hvor der rejser sig en energi i hende. Hermed giver hun manden det tilbage, som han har udsat hende for.

Men det virker selvfølgelig kun, hvis hun kan bevæge sig hurtigt gennem energimønstrene. Fra enheds-energien til modtager-energien er der en afladning, og herfra til analyse-energien er der opladning. På vej nedad i afladningen er der lav ladning i underlivet, og på vej opad er der en høj ladning. Kropslig set er det bækkenbunden, der er interessant. På vej nedad giver den efter – ligesom en trampolin, hvor dugen bliver trykket nedad og fjedrene bliver længere og spændte, og på vej opad kommer så modreaktionen. Hvis det sker langsomt og jævnt, virker det ikke. Det skal ske hurtigt og accelererende. Des mere man bruger det psyko-socialt, des mere elastisk og spændstig bliver bækkenbunden.

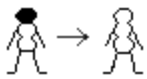
Her er der en direkte sammenhæng mellem krop og psyke. Hvis man har en spændstig bækkenbund, der er aktiv under vejrtrækningen, og som har en parathed til handling, kan man bruge det i en social situation til at handle.

Jeg oplevede det engang for mange år siden, hvor 3 unge kvinder, som kaldte sig Vølver (fra gammel nordisk mytologi), havde udviklet det til fuldkommenhed. På den ene side kunne de opføre sig totalt modtagende som kvinder (enheds-energien), modtage alt, hvad mænd gjorde ved dem (hengivelses-energien), lade energien forvandle sig (modtager-energien), rejse en indre kraft (territorie-energien) og handle målrettet og mandsagtigt i analyse-energien. Jeg oplevede nogle mænd, som troede, at disse kvinder kun kunne de første par trin, og derfor var mændene ret grove og direkte tilnærmende. Og de fik sig en gevaldig overraskelse, da kvinderne for eksempel pludselig med et venligt smil klemte deres nosser hårdt som ”svar” på, hvad de blev udsat for.

Internt i en gruppefamilie er det ”at bunde” noget meget konstruktivt. Men hvis man aldrig har prøvet det før, kan en kvinde fra enheds-energien til hengivelses-energien føle, at hun mister selvværdet.



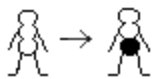
Sagen er, at man i enheds-energien føler ansvarlighed, medfølelse, initiativ mm. Men når man overgår til hengivelses-energien, mister man disse evner. Man kan ikke tage ansvar. Man føler ikke noget. Man kan ikke tage initiativ. Man mister alt det, som man kan, når man er i enheds-energien. Og derfor er der nogle, der stopper sig selv – og forsøger at kæmpe sig tilbage. Men hvis man først kender hengivelses-energien, ved man, at den er fantastisk smuk og konstruktiv, når den bliver brugt i en gruppesammenhæng. Man bliver ligesom en tjener for de andre. På en måde føles det, som om man oplever de andre mere, end man oplever sig selv. Man har helt sluppet sit ego (enheds-energien). Det er de andres følelser og kroppe, som man mærker.



Hvis man ikke har prøvet at gå fra hengivelses-energien til modtager-energien, føles det også som at miste sig selv. Og nogle bremser så sig selv og hænger fast i hengivelses-energien. Her kommer opmærksomheden så op i hovedet, hvor tankerne bliver ligesom en gammeldags grammofonplade, hvor nålen kører rundt i samme rille i uendelighed. Man får de samme tanker igen og igen, og man kan ikke standse det. Det bliver ulideligt. Og så er der nogle, der skriger hysterisk, mens der er andre, der gemmer sig under dynen i timevis.

Men hvis man først kender modtager-energien, ved man, at det netop er ”at bunde”. Man ved, at man går ned i intetheden; men at man senere kommer op igen med en helt ny energi. Det virker dog kun, hvis man lader sig falde helt ned og ikke gør modstand mod processen.

Der er nogle, der tror, at man i modtager-energien kun kan være passiv, fordi der jo er lav ladning over det hele. Men man kan godt gøre noget. Det skal bare være andre, der styrer. Man følger blindt de andre. Man adlyder uden at tænke. Man lader alting ske.



Og så lige pludselig sker det. Fra underbevidsthedens dyb rejser der sig en ny energi. Den er 100 % personlig – og absolut ikke noget fælles. Man kan næppe kalde det egoistisk; for det er en reaktion på det, som man har modtaget.

I visse sadomasochistiske kredse kender man godt til det med at få en masochist i ”sub-space”, som man kalder det. Altså ned eller ind i modtager-energien. Men her er der ikke nogen fri psyko-energi. Sadisten har med magt trukket masochisten ind i modtager-energien, og her adlyder hun og modtager alt totalt passivt. Når hun så skal ud af det igen – bliver det temmelig svært. For så skal hun tilbage til enheds-energien, hvor hun kom fra. Og her må hendes partner så hjælpe hende. Han må holde om hende. Kæle meget blidt med hende. Lade hende bruge 20-30 minutter til langsomt at komme sig. Overgå langsomt fra hjælpeløshed til igen at få noget selvværd og selvfølelse.

Sådan er det ikke, når man har fri psyko-energi. Det kan foregå lige så hurtigt som i en trampolin; men det kan også gå lidt langsommere. Alt det, som man mister på vej ned, bliver til en lige så stærk kraft, der nu er på vej op. Der rejser sig en indre vilje, som føles tydeligt og kraftfuldt, selvom man endnu ikke er klar over, hvad der er på vej.



Det bliver man så klar over, når energien lige pludselig skifter videre til analyse-energien. Underlivets kraft tænder et billede eller en tanke i hovedet. Det står bare helt klart, hvad man vil. Der er ingen tvivl. Så nu er det bare om at gøre det.

I en gruppefamilie handler det her om, at man bliver påvirket af de andre, og at man forvandler sig og får helt nye indre impulser i sit liv. Når man aldrig har prøvet det, tror man ikke, at det kan lade sig gøre. Men når man har oplevet det, ved man, at man sådan kan ændre sit ”jeg” ganske meget.

Man påvirker altså hinanden. Man tager noget af de andres bevidsthed ind i sig. Nok ikke det hele. Der er sikkert også noget, som man støder ud igen. Men der er noget, man integrerer i sit ”jeg”.

Gruppefamilie

Der er ikke nogen rigtig form for en naturlig familie. Der er også forskellige faser i ens liv. Når man er ung, vil man måske bo sammen med flere. Når man skal have børn, vil man sikre sig et nært for-

hold til en partner, men også have en familie omkring sig. Når man bliver ældre, ændrer behovet sig måske igen. Men nu vil jeg se på det, jeg kalder en naturlig familie, hvor man udover en kæreste har en gruppefamilie, som man måske bor sammen med eller bruger meget tæt.

De fleste kender til synergieffekten. Lidt morsomt kan den beskrives som $1+1=3$. Og det handler om, at to mennesker ikke bare har dobbelt så meget energi som én; men at man får mere. Det rigtig interessante er så, når man bliver 3, for så opstår der det, at to personer *ad gangen* får $1+1=3$, og at der tilsammen opstår sådanne 3 energiforhold, så det samlede resultat bliver $1+1+1=9$.

Når man har problemer og skænderier, bliver meget anderledes, når man er 3 i stedet for 2. Den konflikt, som 2 meget hurtigt kan fastholde hinanden i, vil den tredje se "udefra"; og derfor bliver det traditionelle parforholdsskænderi ændret til noget helt andet, hvor man trækker hinanden rundt i energierne, så man kan se sig selv og hinanden fra nye synsvinkler.

Jeg husker mange eksempler, hvor jeg havde følelser i klemme over for en kæreste, men hvor en tredje i vores familie dels gav mig ret i det, som jeg følte, jeg burde have opbakning i, og dels gav mig helt nye synsvinkler, så jeg også kunne se mine egne fejl, men også nye muligheder.

De kvindelige energimønstre med at snakke sammen, have omsorg, ansvar og hjælpe hinanden fungerer fint både i en kernefamilie og i en gruppefamilie. Men praktisk talt alt det psyko-sociale, som mandeenergi handler om, kan man ikke udfolde i et snævert parforhold. Men i en gruppefamilie er der brug for alle de mandlige energimønstre med viljekraft, målretning, eksperimenter og koordinering. Der er masser at tage fat på: Ændringer af værelser, fremskaffelse af materialer og forbrugsgoder, udførelse af børnearrangementer, familieferier osv. Når jeg har boet i et traditionelt parforhold, har det været meget sjældent, at der var brug for mine evner. Og så har jeg underordnet mig kvindens normer – og i stedet udfoldet mig på arbejdspladsen ligesom andre mænd. Men når familien bliver større med flere voksne og børn, opstår der masser af opgaver, hvor der er brug for mandeenergiene. Og så har jeg følt mig meget mere fri og har kunnet kæmpe for min egen udfoldelse.



I et traditionelt parforhold føler man enheds-energien i venstre side, og her føler man sit "jeg" som en del af et kærligt fællesskab. Og fordi bevidstheden er spaltet i to, så man altid oplever sig selv og sin kæreste, tror man, at enheds-energiens følelse hører til et to-somheds-forhold. Men det er ikke tilfældet.



I en gruppefamilie, hvor man udfolder energierne frit, kan man også føle enheds-energien. Og her opstår den samme følelse, at man er en del af et kærligt fællesskab. Nogle, der kun kender til et splittet energimønster, tror, at man har problemer med at føle kærlighed til flere. Hvordan kan man føle ægte kærlighed til én – og så kort efter også føle kærlighed til en anden? Men denne konflikt eksisterer slet ikke. Præcis den følelse, som man har til en kæreste med et splittet energimønster – præcis den samme følelse har man til sine alle i sin gruppefamilie. Det er enheds-energiens følelse.

Det er også den følelse, man har overfor sine børn. Fordi man elsker ét af sine børn, betyder det ikke, at man ikke kan elske sine andre børn. Man kan godt elske alle sine børn.

Det betyder ikke, at alle er ens, og at man tænker ens om alle. Det betyder bare, at kærligheden er ægte, både når man er sammen med sin kæreste og sammen med en anden i sin gruppefamilie. Lige så snart man er sammen med et menneske udenfor sin gruppefamilie, vil man ikke opleve vedkommende med enheds-energien. Han eller hun er udenfor denne følelse.

Jeg vil lige komme lidt ind på noget seksuelt, hvor enheds-energien er blandet ind i følelserne. Og for ikke at gøre det for indviklet, har jeg valgt at konstruere en tænkt gruppefamilie med Helen, Ann, Stephen og Jack.

Hvis Jack og Helen ligger og elsker, kan Jack selvfølgelig godt bruge et polariseret energimønster, hvor han kun føler Helen. Men hvis han bruger enheds-energien som et samlet energimønster, vil han også føle Ann og Stephen.

Måske har Jack og Helen er meget blid seksualitet, som beriger Jacks følelser meget. Og måske har Jack og Ann en meget hård seksualitet, som også beriger Jacks følelser meget. Når Jack så er sammen med Helen, kan han godt bruge et energimønster, hvor han er klar over, at det lige nu er det blide, som de udfolder. Men når han bruger enheds-energien, føler han lige så meget det blide og det hårde. Det samme er tilfældet, når han ligger og elsker med Ann. Her leger de med hård seksualitet. Men inde i sig selv føler han lige så meget det blide.

I nogle seksualpolitiske grupper bliver dette lavet om til, at det seksuelle primært foregår i tankerne og inde i det enkelte menneske. Vi bruger bare hinanden som kulisser og redskaber – siges det. Men det passer kun på spaltede og stivnede mennesker.

Måske har Jack og Stephen nogle seksuelle lege med hinanden. Måske snakker de bare om kvinderne. I begge tilfælde forøger det de følelser, som Jack har, hver gang han er i enheds-energien. Det kan også være, at Jack har nogle særlige onanilege eller fantasier, som også er med i følelsen i enheds-energien.

Lad os tage en anden tænkt gruppefamilie. Lis og Peter har haft et parforhold; men så har de mødt Mary, som først blev en meget nær ven; og som nu er blevet en fast elsker. Lis og Mary udvikler pigesex, og i forhold til Peter føler de sig som to søstre, der deler en elsker.

Peter havde et godt seksuelt forhold til Lis, hvor han følte, at de udfoldede hinandens fantasier 75 %. Han kunne godt gå rundt og fantasere om andre kvinder. Og så handlede det selvfølgelig om de sidste 25 %, som han ikke kunne bruge sammen med Lis. Det var ikke, fordi der var nogle problemer mellem ham og Lis. Men deres seksualitet faldt altid ud på samme måde.

Men nu elsker han også med Mary. Deres seksualitet ligner den, som han har sammen med Lis. Men Mary og han laver også noget andet. Så Peter oplever, at han nu udfolder 90 % af sine seksuelle fantasier.

Det interessante er så, at denne følelse af at udfolde sig 90 % seksuelt opstår, både når han er sammen med Lis og med Mary. Det er én og samme følelse, som han har hele tiden.

Han troede i starten, at han ville have to sæt følelser svarende til to forhold. Men han har kun ét sæt følelser. Årsagen er enheds-energien.

Børn

Jeg har mødt mange kvinder, som egentlig gerne vil være med til at befri energierne; men som er bange for, at det skal gå ud over deres børn. Børnene skal ikke være anderledes end andre børn. Det er i orden, at man selv eksperimenterer med nye samlivsformer; men man skal ikke eksperimentere med sine børn.

Tankegangen går ud på, at børn fra starten har en tom bevidsthed, og at de skal lære at blive "normale". Men sandheden er, at børn er født med evnen til at udfolde alle energimønstre, og at de fra starten skifter rundt mellem dem. Den almindelige børneopdragelse går så ud på, at man skal misbillige dem, når de udfører de "forkerte" energimønstre, mens man skal rose dem, når de udfører de 2, som udgør det europæiske energimønster. Man er bange for, at børnene får det svært, hvis de ikke bliver "normale". Men her vil jeg vejlede lidt i, hvad man kan gøre, så børnene får et godt liv.

Efter at barnet har kæmpet sig ud gennem fødselskanalen – og i løbet af fødslen har præsteret alle de "mandlige" energimønstre med høj ladning i underlivet, hvor man kæmper sig frem mod noget nyt, har barnet efter fødslen brug for at få stimuleret de "kvindelige" energimønstre med lav ladning i underlivet, hvor barnet tager det nye ind i bevidstheden og integrerer det:



Med **samlings-energien** skal man så kommunikere med barnet. Følelserne omsættes til lyde. Og de lyde, som barnet udsender, skal man tage ind og føle efter - og så svare med andre lyde.



Med **enheds-energien** skal barnet opleve nærhed og enhed med forældrene.



Med **hengivelses-energien** skal barnet opleve, at forældrene gør noget med barnet. Og når barnet reagerer med lyde eller fagter, skal man korrigere sine handlinger, så barnet oplever, at det kan påvirke de voksne, selvom det er dem, der er givende, og barnet er modtagende.



Med **modtager-energien** skal barnet kunne bryde sammen – både socialt, kropsligt og følelsesmæssigt. Og så skal barnet opleve, at forældrene tager over og udfører alt det, som barnet ikke magter.

Sådan at fokusere på de kvindelige energimønstre gælder kun, hvis det har været en normal fødsel. Hvis barnet er forløst med kejsersnit, har barnet bagefter svært ved at danne grænse mellem sig selv og andre. Så befinder det sig i symbiose med omgivelserne, hvor det altid reagerer som modtagende part. Desværre er mange vestlige kvinder så stive, at de bliver nødt til et kejsersnit; men så skal barnet have ekstra mere hjælp til de mandlige energimønstre:



Med **territorie-energien** sætter barnet en grænse til andre. Barnet er derfor ikke en bamse, man bare tager op. Man henvender sig til barnet først – med øjenkontakt og navn – og siger, at man vil tage barnet op.



Med **analyse-energien** har barnet et mål for sin bevidsthed. Det vælger noget, som det godt vil. I stedet for at give en rangle, iagttagelse, hvad barnet vil – og hjælper barnet med det.



Med **udlevels-energien** kæmper barnet, indtil det møder for stor modstand. Undervejs græder og skriger barnet. Det er ikke, fordi barnet er ulykkeligt. Disse lyde kommer, fordi barnet kæmper. Barnet undersøger hermed sit eget psykiske territorium. Indenfor er der barnets selvskabte "jeg". Udenfor er der forældrenes. Her skal man give modstand, så barnet lærer andres og dets egne grænser at kende.



Med **skaber-energien** koordinerer barnet sin bevidsthed med omgivelserne. Her skal man reagere på barnets signaler. Og når barnet reagerer på forældrenes signaler, skal de reagere, så barnet får feedback på forbindelsen. Sådan skal man indlede, inden man gør noget sammen med barnet.

Splittede og stivnede vestlige forældre kan slet ikke finde ud af det her. Ungen skriger hysterisk – og alt er én stor kamp. Problemet er, at barnet – som er fuldt bevidst fra fødslen – ikke kan kommunikere med forældrene.

Der er nogle få forældre, der tror, at opdragelse er det, som man med løftet pegefinger fortæller, at børnene skal eller ikke må. Men kendsgerningerne er, at det primære i opdragelsen ligger i, at børnene spejler sig i forældrene og gør ligesom dem.

I gamle dage var der meget, som forældrene skulle gøre sammen med deres børn - for at børnene kunne udvikle sig alsidigt og helt. Men det ansvar har børnehaver og skoler jo efterhånden overtaget. Her lærer børnene at omgås socialt. De kommer på et hav af udflugter og oplever en masse.

Nu er det i weekenderne, at vi har mulighed for at lave noget sammen med børnene. Forældre i traditionelle kernefamilier er hængt så meget op til daglig, at de selv har brug for at slappe af i weekenden; og de magter i hvert fald ikke at have forberedt en masse og være igangsatte på store projekter. Man vælger så at gå på legepladser og i skoven eller købe sig til indholdet i aktiviteterne ved at gå i biografen, på børnerestauranter, i forlystelsesparker – og hjemme spiller man PC-spil, kigger videoer, spiser kager og slik, drikker sodavand, spiller kort og brætspil – og ser en masse fjernsyn. Det er totalt passiviserende og meningsløst; men man orker ikke andet.

Men lad os nu forestille os, at far, mor og børn indgår i en eller anden form for gruppefamilie, hvor der er psykisk overskud til at lave noget med hinanden, og hvor man har et fællesskab til at udfolde sig i. Så bliver det relevant at lave en årsplan – på samme måde som pædagogerne gør det i nogle børnehaver, hvor man hver måned har et projekt, som børnene sammen med en eller flere voksne arbejder med. Hvert af projekterne tager for eksempel en måned. Et projekt starter ved nymåne, kulminerer ved fuldmåne og slutter til næste nymåne. Der er én af forældrene, der har ansvar for projektet. Det handler om at købe materialer ind. Sørge for, at de er tilgængelige. Være igangsatte og hovedansvarlig for udførelsen. Og sætte andre voksne ind i, hvad de skal gøre.

Én af forældrene finder måske på at bygge drager og flyve med dem, bygge trommer og spille, lære lokale tog- og busruter at kende og køre rundt i dem, samt lave små træfigurer af en finérplade med en løvsav. En anden forælder finder måske på brikvævning til at lave små bæltter, lave pandekager på 10 måder, presse blomster, samt male med tusch. Og en tredje finder på at lave kartoffeltryk, lave eventyrteater, bygge hule i børneværelset, samt lave julepynt. De voksne deltager ikke kun i de projekter, som de selv har fundet på. Når én forælder for eksempel passer alle børn en weekend, mens de andre forældre er på vandretur, fortsætter man bare med det, som børnene er i gang med. Lad mig give et eksempel, hvor vi forestiller os, at vi er en gruppefamilie.



Vi fortæller børnene, at vi skal lave dukketeater, og at vi 14 dage fremme til vores fuldmånefest vil invitere bedsteforældre, fætre og kusiner, venner og naboer.

Først skal alle finde ud af, hvilken rolle de skal have. Nogle af børnene tror måske, at de oppe i hovedet skal sammenligne sig med andre roller – og så vil én af dem være prinsesse og en anden kejser. Men nu skal vi følge en proces gennem de mandlige energimønstre – og vi begynder – med **territorie-energien**.

Vi finder en masse dukker, strømper og træstykker, som kan fungere som midlertidige dukker, og så prøver vi at spille roller med dem. Hvert barn skal prøve at lege med mange forskellige roller for at finde frem til den eller de roller, som lige præcis passer med nogle følelser og tanker, som barnet har lige nu. Vi prøver at være sømænd, pirater, købmænd, aber, politi, malkepiger, astronauter, rø-

vere, babyer, kinesere m.fl. Og vi prøver at lyve, overdrive, skælde ud, trøste, synge og meget mere. Efterhånden bliver det tydeligt, hvor hvert enkelt barn har noget, som er vigtigt for det lige nu - og hermed danner vi så rollerne. Det bruger vi cirka 3 dage til – altså cirka 1/4 af den tid, der er frem til fuldmåne, hvor vi skal være igennem de 4 mandlige energimønstre.



Næste trin foregår med **analyse-energien**. Her skal vi finde nogle mål, man skal prøve at nå frem til. Vi arbejder derfor videre med det enkelte barns roller. ”Hvad vil du godt med ham røveren?” kan man spørge. Og så prøver vi at gennemspille nogle episoder – og hvis der er energi på, skriver vi det ned på en tavle med nogle tegninger ved siden af. Det er drejebogen til vores teaterstykke. Det tager også cirka 3 dage.



Så kommer vi til **udlevelses-energien**. Nu skal alle lægge kraft og følelser i rollerne (underliv og bryst), og hvor vi skal finde ud af (hoved), hvor den enkelte rolle passer ind i mønstret hos de andre – eller kan supplere de andre. Så laver vi dukkerne om, så deres udseende passer til rollerne. Også det leger vi med i lidt over 3 dage.



Nu overgår vi til **skaber-energien**, hvor vi skal koordinere os med hinanden. Man kan her løbe ind i problem, at nogle børn tror, de skal komme med nye idéer. Men så er det, at vi voksne skal lære dem noget andet. Så vi leger i stedet for 3 dage med at kombinere rollerne for at få dem til at fungere sammen. Ingen børn skal have begrænsninger i deres roller - der skal være plads til dem alle – men nu skal vi få det hele til at hænge sammen.

Ja, og så er der fuldmånefest. Gæsterne kommer; og vi spiller dukketeater for dem. Der er sikkert meget, der virker – og lige så meget, der ikke virker. Men alle morer sig forhåbentlig.



Næste trin er **samlings-energien**; og her føler børnene nu et tomrum (underliv), fordi forestillingen er forbi. Og de voksne skal heller ikke tage flere initiativer. Men børnene kan ikke lade være med at snakke om, hvordan det gik og lege med nogle variationer i stykket. Og det skal man så bruge cirka 3 dage til.



Så kommer vi til **enheds-energien**. Når en voksen ikke længere instruerer børnene, vil børnene nu spejle sig i de voksne og begynde at instruere deres dukker. De følelser, som barnet har fået, bliver nu omsat til spil med dukken. Børnene kan også lege med andre børns roller og tilhørende følelser. Og tilsammen styrker det barnets ego, som så kan orientere sig i forhold til følelser overfor andre. Det kan der også gå 3 dage med.



Så begynder energien at sive ud af projektet – her i **hengivelses-energien**. Der er stadig nogle få ord og dukkeepisoder, men de varer ikke mange minutter. Alle dukker og materialer flyder overalt. Men sammen med børnene begynder man så at rydde op og finde et sted, hvor dukkerne kan ligge. Man kan også tage indbydelsestegningen til fuldmånefesten samt fotografier herfra og hænge på opslagstavlen - samt få snakket helt færdig om, hvordan det er gået.



Til sidst kommer man så til **modtager-energien**. ”Hvad skal jeg lave?” spørger et af børnene måske. ”Du skal kede dig,” skal man svare.

Se, der er jo ikke noget af alt det her, der gør, at børnene bliver unormale og får svært ved at klare sig. Tværtimod. Der er ingen grund til, at børn skal begrænses til kun at udfolde to energimønstre i en fastlåst dobbelt bevidsthedsstruktur.

Man kan selvfølgelig også gøre alt det her, selvom man kun er en kernefamilie eller bor alene sammen med et barn. Men det er svært. De fleste energimønstre er sociale energier, der fungerer i en gruppe.

Her er det interessant at iagttage skilsmissebørn. Man plejer jo at mene, at det er synd for dem. Men når sådanne børn vokser op i to adskilte hjem med i alt 4 voksne – og sandsynligvis også sammen med andre børn, oplever de flere gruppeprocesser. Og resultatet bliver ofte, at de lærer at beherske flere energimønstre og dermed kan begå sig bedre end børn, der bare har en mor og en far.

Men der er selvfølgelig også de skilsmissebørn, der havner i et stivnet polariseret energimønster, hvor de så på skift oplever et tomrum i deres ene side. Og de børn får det svært.

Jeg besøgte for et par år siden en landsby ude i Indiens jungle i nogle bjergområder. Det mest interessante for mig var at iagttage børnene. Jeg sad sammen med cirka 15 voksne mænd og kvinder og snakkede; og der var ingen børn til stede. Men så pludselig kom der en børnegruppe vandrende forbi. Der var 6 børn i gruppen; og de var vist fra 2-4 år. De henvendte sig ikke til forældrene. De vandrede bare forbi. Hvorhen vidste jeg ikke; men de gad åbenbart ikke slå sig ned og høre på vores voksensnak. Lidt senere kom der en gruppe på 5 større børn. De var omkring 7-10 år. De stillede sig op på lidt afstand og iagttog os 20 minutters tid, inden de forsvandt igen. Året efter var jeg i en anden tilsvarende landsby, hvor der var omkring 25 børn fra 3-12 års alderen. Ingen af dem gik i skole. Om morgenen, til frokost og til aftensmad gik de til deres forældre for at få noget at spise. Men ellers legede de sammen. Det var meget sjældent, at jeg så et barn sammen med forældrene. Og hvis der opstod stridigheder mellem børnene, klarede de det selv. Der var ikke tale om, at de voksne ikke ville tage sig af børnene. Det var børnene selv, der var frie og selvstændige – og valgte, hvad de ville.

I 1972 besøgte jeg Tvind Børnekursus her i Danmark. Forældre til børnene gik på ”Det nødvendige Seminarium” for at studere til lærer. Og det ”nødvendige” handlede om at udvikle en pædagogik, hvor børn ikke var undertrykte. Forældrenes børn gik så på børnekursus. Forældre og børn kunne være sammen i weekender; mens ellers passede forældrene deres studier, mens børnene passede deres skolegang og leg.

Der var cirka 60 børn på børnekurset og én lærer. Jeg snakkede med hende og spurgte, om det ikke var anstrengende kun at være én lærer til så mange børn. Men nej, hun hyggede sig rigtig meget. Det var kun ind imellem, at børnene sendte bud efter hende for at få noget hjælp; ellers klarede de det hele selv.

Jeg var på besøg en enkelt dag. Og jeg gik lidt rundt i bygningerne og kiggede. Så åbnede jeg en dør, hvor der sad 5 små børn omkring et rundt bord og snakkede. ”Nå, er du en af dem, der er på besøg,” spurgte de. Ja, det var jeg jo. Jeg spurgte, hvor gamle de var. Og de var 4-5 år. ”Hvad snakker I om?” De sad bare og hyggesnakkede.

Lidt senere kom en 9-årig pige hen til mig. ”Nu skal jeg vise dig rundt og fortælle lidt.” Og så viste hun mig alle faciliteterne og fortalte om alt muligt.” Det sværeste, de havde været ude for, var da de skulle forklare budgettet for de mindste. De havde brugt en hel væg til at klistre tegninger op, der dels repræsenterede udgifter og dels penge. Men det var da lykkedes at få de små til at forstå det.

På et tidspunkt vendte hun sig om mod mig og kiggede mig dybt i øjnene. Hun vidste nu, at jeg var blevet mør. Jeg stod som en lille dreng med tårer i øjnene, for jeg havde aldrig oplevet nogen børn så frie og naturlige. ”Du kan jo nok se, at vi er anderledes end andre børn,” begyndte hun. ”Vi er ikke undertrykte og kuede. Vi er frie.” Og så fortsatte hun med en lille belæring, mens jeg stod og havde en stor klump i halsen og ikke kunne sige noget.

Senere fortalte lærerinden mig, at de første 3 uger havde været én stor slåskamp, hvor alle børnene kæmpede mod hinanden og havde grædt. Men så begyndte de ældste at forsvare de yngste. Og hurtigt opstod der harmoni mellem børnene.

Jeg gik rundt for at se, om børnene var i stand til at udfolde forskellige energimønstre. Og jo, meget af det, som andre børn slet ikke kendte til eller magtede, udfoldede sig meget frit. Om børnene havde helt fri psyko-energi, ved jeg ikke; men de var alle meget glade og tilfredse.

Den perfekte kæreste



Da jeg var ung, identificerede jeg mig med højre side og analyse-energien. Og jeg sympatiserede med kvindefrigørelsen og lærte også min venstre side med enheds-energien at kende.

Det var under kulturrevolutionen i 1960-70'erne, hvor vi frigjorde os fra de indre spaltninger – og fik visioner om det gode liv. Jeg var en blandt mange unge drenge, der kom fra arbejderklassen i København. Og i de spændende miljøer kom der også kvinder fra Københavns nordlige forstæder. De gjorde også oprør. Vi troede, at vi havde de samme visioner. Vi mænd ville en total revolution, hvor man begyndte at leve i grupper. Men kvinderne ville primært gøre oprør mod deres kvinderolle i venstre side. Det var et oprør mod deres far og mandsvældet. De ville beherske højre sides energimønster. Og det lykkedes for dem.



Kulturrevolutionen varede ikke længe. Vi faldt tilbage i det gamle mønster med spaltninger i bevidstheden. Jeg blev kritiseret af min kæreste, kan jeg huske. Men jeg kan ikke huske, hvad det drejede sig om. For det er svært at erkende sine egne fejl. Men det var tydeligt at se hendes fejl.

Set i bagklogskabens klare lys, er det tydeligt, at hun ikke var i kontakt med bevidstheden i underlivet. Og jeg følte, at der var cirka en tredjedel af vore problemer, som hun ganske enkelt ikke ville eller kunne tale om.

Forholdet varede længe, for vi havde stor kærlighed til hinanden. Men i mit underliv begyndte der at ophobe sig isolerede fantasier om en masochistisk kvinde, som dels gav sig selv smerte, og som jeg dels fik lyst til at afreagere på. Min bevidsthed blev splittet i en madonna (hoved) og en luder (underliv).

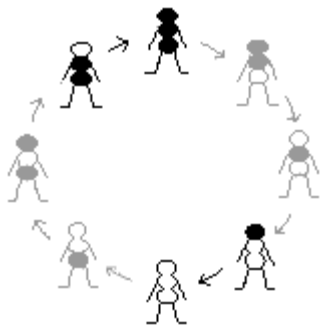
Nå, men vi sled hinanden ned, indtil vi ikke kunne klare mere, og så blev vi skilt. Min tanke var så, at jeg ville finde en kvinde, der ikke havde denne spaltning mellem underliv og bryst. Og en sommer deltog jeg på et dansekursus, hvor jeg kiggede alle kvinderne grundigt ud. Og jo, der var én af dem, hvor underliv og bryst hang sammen, når hun dansede. Så hende satsede jeg på – og vi blev da også kærestes. Det var selvfølgelig dejligt befriende. Og de psyko-sociale konflikter, som jeg havde haft med den første kæreste, var der slet ikke.



Alle de bevidstheder og handlinger, som knytter sig til udlevelsens-energien og hengivelses-energien, fungerede fint. Men efter 1½ års tid, blev det tydeligt, at vi trak i forskellige retninger.



Hun trak i retning af at få et forhold, hvor vi blev et "normalt" par - med en bevidsthed, hvor vi var som to halve mennesker, der tilsammen blev til noget helt.



Jeg ville gerne videre. Og jeg forsøgte at få hende med på at udfolde flere energimønstre. Jeg prøvede at presse hende lidt i retning af det, som tegningen viser. Men man kan jo ikke presse andre til noget; så det kom der ikke noget ud af. Jeg troede, at hun hen ad vejen ville opdage andre energimønstre, og at vi ville få det bedre, hvis vi tillod fri psykoenergi og skifte rundt mellem forskellige energier. Men det var selvfølgelig naivt af mig at tro det. I dag ved jeg, at der ikke er noget, der kommer af sig selv. Hvis man vil udvikle sig selv, bliver man nødt til at have en klar bevidsthed om, hvad man vil.



Efter at vi var gledet fra hinanden, mødte jeg til en fest en kvinde, der mestrede både samlings-energien og enheds-energien. Det var helt nyt for mig at være sammen med én, der kunne samlings-energien.



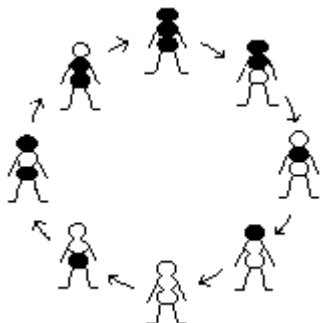
Og jeg kunne så udfolde det modsatte og supplerende energimønster, som er territorie-energien. Det var meget befriende. Desværre kunne hun ikke hengivelses-energien og udlevelses-energien. Men afvekslingen var behagelig. Og det varede da også et års tid, inden jeg kørte træt i kun at udfolde et par enkelte energimønstre. Jeg prøvede på mange forskellige måder at se, om jeg kunne få hende med på at udfolde flere energier. Men det var mit projekt og ikke hendes.

Nå, der var så en klog mand, som mente, at det her lige præcis handler om, hvorfor vi ender som singler. For hver kæreste, vi får, samler vi nogle nye erfaringer op. Og så vil vi have, at den næste kæreste dels skal kunne noget nyt – men også beherske det, som man har lavet tidligere med andre kærester. Kravene til næste kæreste bliver hele tiden højere og højere. Hun skal kunne mere og mere. Men det er ikke realistisk. De fleste kan et eller to energimønstre. De færreste kan 3 eller 4. Og der er ingen, der kan dem alle sammen, mente han. Men det tror vi. Og derfor søger vi efter den perfekte kæreste. Men vi bliver igen og igen skuffet.

Og selvfølgelig har han ret. Sådan er mennesker i dag i vores kultur. Spørgsmålet er bare, om det skal blive ved med at være sådan, eller om vi vil ændre det.

Tantra

Tantra betyder tråd – og det er de tråde, man sætter op på en væv, inden man begynder at væve. Og når tæppet er færdigt, er det de tråde, som ikke kan ses, men som alle andre tråde er vævet omkring. I overført betydning er tantra altså noget, der gemmer sin inde i os, og som får alting til at hænge sammen. Og mere specifikt er der det den energi, der løber igennem os.



Tantra kommer oprindeligt fra det Sydøstlige Asien; men her i Vesten kender vi det mest fra Indien. Oprindeligt handler det om, at man ikke styrer sin energi, men lader den udfolde sig frit; og så vil man automatisk gennemleve energimønstrene som vist på tegningen. I dag vil nogen kalde det for rød tantra, fordi man netop lader de kødelige energier flyde frit. Men der er også nogen, der snakker om hvid tantra; og så skal alle pilene på tegningen vendes i den modsatte retning. Så modarbejder man de naturlige energier. Men når man alligevel kalder det tantra, er det, fordi målet er, at man kommer hele vejen rundt. Når man snakker om

farven hvid, skyldes det, at man arbejder fra energimønstre til energimønstre ved hjælp af spiritualitet.



Endelig er der det, som kaldes sort tantra. Det drejer sig om mennesker i Indien, som ellers udfolder udlevelsens-energien, men som lader sig føre videre til skaber-energien og så standser her. Her bliver man meget dyrisk og naturlig.

Den oprindelige tantra, hvor man bevæger sig rundt i pilenes retning på tegningen, var noget, som fyrster og prinser magtede. De havde en social frihed, som var forudsætningen for, at de kunne gennemføre det. Alle andre var stagneret i nogle kaster, hvor deres bevidsthed var låst fast til et bestemt energimønster.

Tantra bredte sig dog til alle kaster – og blev til mange slags frigørelser, som alle handlede om, at man i det mindste kunne bevæge sig ud af det energimønster, som man ellers var stagneret i.

Jeg stødte på tantra første gang for mange år siden, da jeg begyndte at komme i en gruppe, hvor især én mand havde en masse idéer om det.



Han mente – sådan som de fleste andre her i Vesten – at vi fødes med en tom bevidsthed – og bare er en klump kød. Og bevidstheden bygges så op gennem opvæksten. Den dualisme, som vi har med højre og venstre kropsside, mente han var noget, som alle mennesker nødvendigvis fik i løbet af barndommen. Og tantra handlede derfor om, at man kunne opnå en indsigt i, at det var dårligt, og at man altså i Østen havde fundet ud af, at man kunne forene de to sider og sådan ophæve dualismen.

Så kom der en anden mand til Danmark – og han oprettede et tantra center. Her skulle man gå på 2 kurser samtidig. Det ene kursus var hatha yoga. Her skulle man indtage forskellige kroppsstillinger og sidde i dem længe; og det ville medføre, at musklerne og senerne til sidst slappede af.



Det medførte altså, at man rent kropsligt ikke var låst fast i det europæiske energimønster; men at man så kunne begynde at arbejde med at ændre mønstret. Og så skulle man gå på et andet kursus, som handlede om seksualitet, og hvor målet ikke handlede om at forene de to sider – og heller ikke om at skifte energimønster; men hvor målet var, at man skulle opnå en særlig slags orgasme, som skulle følge grænsen mellem højre og venstre kropsside. Centret eksisterer stadig.

På kurset lærer man at *styre* sin seksualenergi. Teknikken handler om, at man på en indånding forestiller sig, at man samler en portion energi på størrelse med en lille tennisbold, og med mental kraft placerer man denne energi foran på det nederste af underlivet. Og på udåndingen skal man med mental styring sende energiladningen ned til mellemkødet. Det skal man gøre mange gange dagligt. Når man efter en uges tid mestrer denne styring, gentager man øvelsen; men nu skal man styre energien videre forbi halebenet. Samtidig vipper man blidt frem og opad med halebenet.

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

Hele kropsbevægelsen langs bagsiden skal være præcis den bevægelse, som kroppen ville udføre, såfremt en total orgasmerefleks blev sat i gang. Nu skal man så udvide øvelsen og sætte tungen op i ganen, så man kan sende energiladningen ned ad forsiden. Det vil normalt tage et par måneder at lære hele øvelsesforløbet. Når man har lært det alene, kan man udføre øvelsen samtidig med, at man har samleje. Og så kan man få en særlig slags orgasme. Den føles som en energikugle, der kører rundt om kroppen. Da man stadig har en ufri krop, vil denne energikugle køre ad den bane, som man har banet med mental styring - altså op ad ryggraden og ned ad forsiden.

Kurset handler også om, at en mand ikke skal have udløsning. Når man kommer dertil i en seksuel ophidselse, at der kun skal uendelig lidt til for at få udløsning, skal man standse op og slappe af. Så kan man undgå at få udløsning. Man vil så have en konstant trang til mere sex; og det er præcis det, som er idéen. Man skal have sex mange gange dagligt. Produktionen af sperm i testiklerne vil medføre, at man her føler mere og mere spænding, og at det bliver til smerte. Men ved at få mere sex og lir, føler man ikke smerten.

Jeg prøvede også deres teknik. Og jo, jeg kunne godt få en orgastisk energikugle til at køre rundt om kroppen. Op langs ryggraden og ned langs forsiden. Og så rundt igen og igen. Men da jeg også arbejdede med at skifte energimønstre, begyndte energikuglen at køre lidt tilfældigt. Når jeg havde samleje, strømmede den måske op langs ryggraden, ud af munden og ind i partnerens mund, gennem partneren og ind i eget bryst, ned til navlen og ud gennem partneren, ind til egne kønsdele, op til toppen af hovedet osv.

Der er en gammel indisk tantrateknik, som kræver en mand og 5 kvinder. Den ene kvinde sidder og bevæger sig op og ned med mandens pik i sin kusse. Og ved hver fod og hånd sidder der så en kvinde og gnider sine kønsdele mod en fod eller hånd. Manden laver så frigørende kropsbevægelser. Når manden når til det punkt, hvor det er lige før, han får udløsning, standser legen, og alle slapper af. Så skifter kvinderne rundt, så en ny kommer ind og sidde på pikken. Det hele gentager sig mange gange, indtil manden og de 5 kvinder alle er meget liderlige. Til allersidst kommer der så en orgasme, hvor der er sådan energikugle, der løber rundt - og nu er idéen, at den også skal gennem arme og ben på manden. Det er det eneste i denne bog, som jeg ikke har prøvet.

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

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

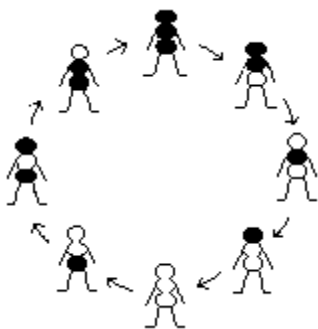
Ham tantramesteren gik meget op i at massere folks kønsdele. Og fri psyko-energi for ham handlede om, at hans hånd bare ragede løs på kvinderne. Senere dannede han en gruppe, hvor mænd skulle gå hen at tage på kvinders bryster. Og han fik også folk til at lave nogle bækkenvugninger, så energien kunne flyde frit gennem underlivet. En dag besøgte jeg gruppen, og her stod han og fortalte vittigheder, mens alle vuggede med underlivet. Der var absolut ingen fri bevægelse; og der kom absolut ingen energi gennem deres underliv.

Jeg lavede selv nogle tantrakurser; men de handlede om befriende øvelser med krop og åndedræt, og hvor målet var, at folk skulle opnå en oprindelig fri psyko-energi. Der var for eksempel en ung kvindelig journalist, der deltog. Hun havde 3 løse elskere; og den ene kunne opnå meget store orgasmer, hvad hun ikke kunne. Og derfor vil hun gerne lære, hvordan man gjorde. Hun troede, at det handlede om hendes kønsdele. Men hun blev meget skuffet, da jeg faktisk kunne overbevise hende om, at hendes blokeringer sad i det øverste af brystet og handlede om tilbageholdte følelser i forhold til hendes far. Hun kunne godt indse, at jeg havde ret. Hun havde både en gråd og vrede i sit indre. Men det var jo ikke særlig liderligt at beskæftige sig med.



I de senere år er der kommet en ny tantra-retning her i landet. Her snakker man om den vandrete polaritet mellem en mand (analyse-energien) og en kvinde (enheds-energien) – og her slider man hinanden op. Men så er der den lodrette polaritet, og det er mellem noget spirituelt (oppe) og noget dyrisk (nede). Her skal man psyko-socialt opføre sig spirituelt - og kropsligt opføre sig dyrisk. Og det betyder, at man skal tillade sig at udfolde den seksualitet, der knytter sig til energierne i de forskellige dele i det splittede energimønster.

Jeg havde i nogle år en kæreste, hvor vi både dyrkede lidt sadomasochisme og tantra. Det kunne man slet ikke, var der nogle, der prøvede at belære os om. For sadomasochisme handler om, at den ene har kontrol over den anden, mens tantra handler om ikke at styre energien. De mennesker var totalt stagneret og kunne kun udfolde sig seksuelt på én måde. Men vi kunne nu godt skifte mellem forskellige slags udfoldelser.



Idéen med ikke at få udløsning stammer helt tilbage fra den oprindelige tantra. Her lirer man op gennem de 4 mandlige energimønstre med ophidsende sex. Og så aflader man og slapper af gennem de 4 kvindelige energimønstre, hvor man så er mere romantisk. Så tager man igen en opladning – og igen en afladning. Og sådan fortsætter man mange timer, idet man selvfølgelig laver forskellige ting i de enkelte energimønstre. Når man fortsætter på denne måde, kan man faktisk have sex i mange timer, uden at en mand behøver at få nogen udløsning.

I Østen er der følgende vejledning til mænd. Man ganger sin alder med 0,2. Så får man et tal, som er det antal dage, der længst bør gå mellem to udløsninger. Hvis man for eksempel er 20 år, skal man gange 20 med 0,2 – og får 4. Det betyder, at man ikke skal udsætte udløsningen i mere end 4 dage. Er man 40 år, bliver det til 8 dage.

Kroppen har nogle bestemte rytmer. Når man sover, skifter man mellem dyb søvn og let søvn. Cirka hver halvanden time kommer man til den lette søvn. Her bevæger øjnene sig fra side til side. Og hos en mand rejser pikken sig. I dagtimerne er der den samme kroppsrytme. Og hvis man ikke har undertrykt sin energi, vil man få seksuelt lyst 6-7 gange dagligt.

På en almindelig arbejdsdag bliver det måske kun til lir om morgenen - lir når man kommer hjem fra arbejde – og lir et par gange om aftenen.

Det er egentlig sædproduktionen, der giver manden behov for denne lir; og skal en kvinde følge hans behov, skal hun de fleste gange spille og sutte pik. Hvis man først skal have tøjet af, er mandens lyst ovre. Hun skal heller ikke sige: ”Vent lige 5-10 minutter”, for så er hans energi forsvun-

det. Liren skal starte, præcis når han mærker presset i nosser og pik. Og så skal der lires i 5-10 minutter; herefter forsvinder følelsen igen.

Hvis hun følger hans behov, kan han passende følge et lignende behov hos hende; og det er ved ægløsning og ved menstruation, hvor hun vil have behov for 2-3 dages erotisk eventyr og flere dybe orgasmer.

Hvis en mand ikke får meget daglig lir, og hvis han ikke har massive spaltninger i energilegemet, vil han have behov for mindst én udløsning om dagen. Og så kan han vælge at onanere, have sex med kæresten eller en prostitueret.

Der er dem, som mener, at hele den vestlige civilisations udvikling skyldes, at seksualiteten er blevet sublimeret. Hermed forstås en omdannelse af seksualenergien, så den bortledes fra det oprindelige og i stedet anvendes til at gå på arbejde eller skabe noget. Disse mennesker mener så, at man ikke kan arbejde eller skabe lige så meget, hvis man har en fri seksualitet. Så tror de, at man kun vil have lir hele tiden – og ikke arbejde eller skabe noget.

Men det er ikke min erfaring. 5-10 minutters lir hver halvanden time betyder bare, at man får ekstra energi, og at man så arbejder med meget mere lyst og kreativitet.

Dog tror jeg, at nedslidende arbejde, kropsfjendtlige produkter og social tvang ikke vil eksistere, hvis man bevarer kontakten til sin vilje og drift i underlivet. Og derfor er det nok rigtigt, at sublimering er grundlaget for vores kultur.

Kundalini



Når man er polariseret i højre og venstre side, er man i virkeligheden indadvendt. Man kan godt projicere den ene side udad, så man sådan kigger ud; men den anden side kigger så på den første side. Under alle omstændigheder danner man sig nogle tanker undervejs. Hvis man så går ude i junglen, og en tiger lige pludselig angriber, er bevidstheden slet ikke klar til forsvaret; men her kommer kundalini-kraften til hjælp.



I løbet af en tiendedel sekund er siderne forenet på højest mulige energiniveau. Det kaldes en kundalinirejsning, og det er en øjeblikkelig afbrydelse af en erkendelsesproces. Det er en energiekspllosion, som stopper polariseringen mellem højre og venstre side og er en maksimal opladning af hele kroppen.

Kundalini bliver sammenlignet med en slange, der har rullet sig sammen ved roden af ryggraden. Når den rejser sig, sker det som et lyn, hvor energien eksploderer op langs ryggraden. Det er en medfødt evne til at forene de to sider meget hurtigt.

Jeg har ikke prøvet det med en tiger; men engang kravlede jeg over et hegn til en byggeplads og gik ind i en hal; og her kom der så løbende en stor hund efter mig med fråde om munden og blottede tænder. Jeg forvandlede mit øjeblikkelig. Fra at være et civiliseret menneske, blev jeg til et smidigt og kraftigt vilddyr. Jeg handlede hurtigere, end jeg kan forestille mig. Og jeg sprang elegant over et 2 meter højt hegn. Der var ingen tanker undervejs.



Det europæiske menneske, der permanent er stivnet i et dobbelt energimønster, og hvor der er egentlige bevidsthedsmæssige spaltninger, der har sat sig som muskelspændinger mellem højre og venstre side samt mellem underliv, bryst og hoved..... kan ikke gennemføre sådan en fuldstændig kundalinirejsning.

Hvis man står på en gade, og der kommer en bil kørende lige mod én, er den naturlige reaktion – ved hjælp af en kundalinirejsning - at man springer til siden. Men det europæiske mennesker står i stedet lammet og bliver kørt ned.

Nu er der alligevel nogle ”normale” her i Vesten, der får en kundalinirejsning. Det sker, hvis man på den ene side har et spaltet energilegeme, og hvis man samtidig forsøger at få energien til at gå igennem spaltningerne. Det sker på terapiskoler, tantraskoler og andre steder, hvor man underviser

kursister i at flytte rundt på energien. Særlig slemt er det på de tantrakurser, hvor man ved hjælp af teknik forsøger at få opladning af kropsdele med lav ladning. Derfor holder man også teknikken meget hemmelig. Og man gennemgår den meget grundigt, idet der lægges vægt på, at de mindste detaljer overholdes. Samtidig understreges det, at man kun må beskæftige sig med det under en lærers grundige vejledning. For sagen er nemlig, at teknikken er enorm farlig. Man kan nemlig få en delvis kundalinirejsning.

Det farlige opstår, hvis man får en kraftig energistrøm op i brystet, men så ikke videre. Her vil brystet føles varmere og varmere. Og man vil måske til sidst skribe, som om man har fået kogende vand i lungerne. Adskillige er blevet indlagt på hospitalet sådan. Andre har fået energien videre op til hovedet, men så heller ikke længere. Her kører hjerneaktiviteten helt løbsk. Man får tusindvis af erkendelser på én gang. Det er som en eksplosion i hovedet, hvor man helt mister kontakten til resten af kroppen. Adskillige er blevet indlagt på lukket afdeling sådan; og så kan det tage 5-7 år og en masse nervemedicin at falde ned igen. Andre er mere heldige. Jeg så en mand, hvor det havde sat sig i skuldrene. De var hævet halvvejs op til ørerne. Og han kunne ikke bevæge hovedet. Sådan havde han haft det i over et halvt år. Man kan også få en ”skæv” kundalini rejsning, så det sætter sig i den ene side.

De fleste læger i Vesten ved ikke, hvad der sker. Ofte har patienterne muskelkramper, opfører sig usædvanligt og har unormale kropsfunktioner. Nogle græder og siger, at de har konstante smerter i en kropsdel. Andre er totalt kulrede og forvirrende, og deres tanker skifter hele tiden.

Når jeg har undervist i fri psyko-energi, har jeg aldrig udsat mine kursister for denne fare. For jeg anvender ikke teknikker, der forsøger at få energien igennem muskelspærringer. Jeg underviser kun i at slippe spændinger og lade energien vokse selv. Og det er både lettere, hurtigere og mere effektivt, hvis man ønsker en forvandling.

Og hvis du eksperimenterer selv, så lad være med at styre energien mentalt. Så opretholder du en adskillelse mellem hjerne og energilegeme – og forsøger med din hjerne at styre. Det skal være energilegemet, der styrer. Slap af og lad der ske det, der sker.

Seksualitet

Hvis man er stivnet i et energimønster, har man en bestemt mængde af seksualenergi, og når den er afladet med en orgasme, forsvinder lysten til sex. Efter en periode har man igen en portion seksualenergi, der presser på for at blive afladet. Men med fri psyko-energi – altså evnen til at skifte mellem at polarisere sig og være hel samt skifte rundt mellem alle energimønstrene - er det anderledes. Des mere man bruger sin seksualenergi, des mere får man. En mand får dog ikke flere udløsninger, end sædproduktionen kan nå at følge med.

I det følgende vil jeg beskrive de mandlige energimønstre og skrive *han* – og de kvindelige energimønstre og skrive *hun*. Men begge køn kan udfolde alle energimønstre.



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

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

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

Hvis begge parter er i energimønstret, egner det sig til 69-stillingen, hvor man slikker hinandens kønsdele, ligesom det egner sig til at have pik i kusse, mens man kysser hinanden.



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

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

Mange af disse kvinder vil gerne elske om aftenen, lige før de skal sove. Kvinden skal nemlig bare lægge sig ned og sprede benene og slappe af. Her ligger hun så og nyder enheden med manden. Hun tror, at han også ligger og nyder enheden. Men hvis han gør det, havner han også i enheds-energien, og så ligger han straks med slap pik og er psykisk modtagende. Hun tror, at han har hjertefølelse i brystet - ligesom hende selv. For hvis han ikke har det, føler hun sig bare som en prostitueret. Men hvis han skal gennemføre den seksuelle handling, bliver han nødt til at indtage et mand-

ligt energimønster. Hvis det er analyse-energien, opstår en kvinde i hans fantasi. Det kan være hans kæreste; men denne fantasikvinde opfører sig anderledes end den ”ydre” kæreste. Den ”indre” kæreste følger mandens fantasier. Hvis han fortæller kvinden det, stivner hun. For så er han et perverst svin, der ikke tåler nærhed, men flygter ind i sin fantasi – ifølge hendes og enheds-energiens ”logik”.

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



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

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

En kvinde kan også få en spjørteorgasme. Hun ligger måske ned med løftede ben. Manden stikker en finger 2-5 cm ind i hende skede og finder G-punktet, der er et særligt følsomt punkt, der befinder sig op mod maven. Så skal hans finger gå meget hurtigt og gerne voldsomt op og ned, idet han berører G-punktet. I praksis holder han fingeren og hånden stiv, mens det er hans arm, der udfører bevægelsen. Efter kort tid sprøjter der væske ud. Det kommer fra små beholdere rundt om skeden. Efter meget kort tid kan hun få endnu en sprøjteorgasme. Hun kan få mange.

En anden form for seksuel oplevelse opstår, hvis bundmusklen har en naturlig spænding. Så kan ophidselsen brede sig længere væk og fylde hele underlivet, indtil den når grænsen mellem underliv og bryst, hvor den næste ”spændingsmur” er. Her er følelsen af sex ikke kun en kløe, men kobles sammen med alle underlivets øvrige følelser.

Det handler om at tage energi fra andre (tarm), erobre et seksuelt territorium (testikler), afmærke sit seksuelle territorium (urin), men også komme af med sit psykiske affald (endetarm). Når manden lires op på denne måde, tager det længere tid, inden udløsningen kommer. Men det er lidt mere end en udløsning, idet følelserne fra hele underlivet blander sig. Man føler dyret i sig selv. Og det giver en oplevelse af kraft og vilje. Bryst og hoved er ikke med i følelsen.



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

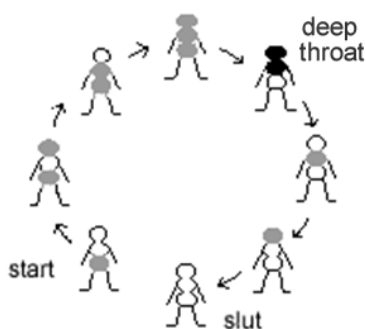
Kun når manden siger noget til kvinden (hoved), kan hun samtidig bygge følelsen op (bryst). Nogle kvinder vil høre noget romantisk. Andre vil høre noget sjofelt og frækt. Hvis manden ikke siger noget, forsvinder hendes erotiske følelse.

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

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

Det kommer bag på de fleste, hvor hurtigt man kan skifte energimønstre. Tag for eksempel den proces det er at spise noget. Når man har fri psyko-energi, foregår det sådan: Man starter med territorie-energien, når man har taget noget ind i munden. Her fornemmer man, om det er noget, man straks skal spytte ud. Hvis ikke - går man videre til analyse-energien, hvor man undersøger, hvad det er. Så går man videre til udlevelsens-energien, hvor man begynder at tygge på det. Herefter går man til skaber-energien, hvor man bearbejder det videre, indtil man føler, at det skal glide ned i ens krop. Så kommer man til samlings-energien, hvor man åbner for halsen. Og så sluger man det. I enheds-energien er det kommet ned i maven. Derfra går man videre til hengivelses-energien, hvor man bliver klar over, hvad der er sket. Og så slutter man i modtager-energien, hvor man integrerer det bevidsthedsmæssigt. Hvis næste mundfuld er den samme mad, behøver man ikke at køre igennem hele runden. Men hvis det er noget nyt, tager man en ny runde.

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



For tiden er det på mode, at en kvinde skal have en pik ned i halsen. Det flyder med videofilm, der viser det – men de fleste viser, hvordan man *ikke* skal gøre det. Den eneste måde, hvorpå det fungerer, er at bruge samlings-energien. Kvinden har høj ladning i både hoved og bryst; og disse to fungerer sammen, så man har *samme* følelse i hoved og bryst. Manden kan godt være aktiv; men det er kvindens aktive handling, der er væsentlig. Hun skal forblive i samlings-energien i lang tid. Man får ingen opkastningsfølelse, hvis man forbliver i samlings-energien. Man kaster op, når man går fra samlings-energien til enheds-energien, hvis man føler, at man er i gang med at sluge noget forkert.



Med **hengivelses-energien** oplever kvinden sig selv set fra mandens synsvinkel. Hun har ingen vilje (underliv) Hun har heller ingen af sine egne følelser (bryst). Men hendes underliv og bryst er modtagende, så hun fornemmer mandens lyster, som om det var hendes egne.

Energimæssigt er det lige meget, hvad manden gør ved hendes underliv og bryst – bare han gør noget. Om det er lyst eller smerte betyder mindre. De to glider fuldstændig sammen til en samlet følelse. På eget initiativ gør hun (hoved) ikke noget – hun er modtagende og betragende.

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

I sadomasochistiske kredse i Europa, hvor kvinden normalt er i enheds-energien, kan man ved en slags rolleleg tvinge kvinden ud af enheds-energien ved at ydmyge hende eller herske over hende følelsesmæssigt og på den måde bringe hende ind i hengivelses-energien, hvor hun så føler sig som en lille pige, der ikke kan tage initiativer; men som bare adlyder og gør, hvad der bliver sagt. Sådan en kvinde opdager så, at hengivelses-energien er dejlig at være i, for det er alle energimønstrene.

Hvis hun så er med i en leg med ydmygelse og smerte, er det hende (høj ladning i hovedet), der har ansvar for at sige stop, hvis manden overskrider hendes grænser. Så reelt er det hende, der bestemmer, hvor lang man skal gå i den seksuelle leg.



I sådan en leg er manden i **udlevelses-energien**. Her udfolder han sig hovedløst og hæmningsløst – men dog med en passiv opmærksomhed (hoved), så han hører, hvis kvinden siger stop.

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

Selvom hengivelses-energien og udlevelses-energien egner sig til sadomasochisme, behøver man ikke dyrke smerten og ydmygelsen. Men man kan sammenligne med fodbold eller håndbold. Hvis man på forhånd forbyder, at der ikke må opstå situationer, hvor det gør ondt, eller det er ydmygende, vil der heller aldrig opstå situationer, hvor det er frækt, sjovt og spændende.



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

Hvis sådan en delorgasme går som et samlet energibundt hele vejen op gennem kroppen og op til hovedets top, kaldes det en *åndelig orgasme*. Den giver ligesom et pust. Det er, som om man bliver blæst igennem.

I stedet for at bruge bundmusklen og kun samle en portion ladning omkring kønsdelene, kan man også bruge mave- og lændemusklene, så man langsomt fylder hele underlivet med en stor liderlig energiladning. Og når der ikke kan være mere energi her, og man derfor lige skal til at have udløsning, slapper man af i musklerne - og får en stor *centerorgasme*, der som en varm energibølge ruller op i brystet. Så ændrer hele oplevelsen sig. Man mærker nu sit bryst meget, og kærligheden i hjertet vil føles lige så stærk som - eller stærkere end liderligheden i kønsdelene. Her skal man spænde lidt op ved halsen for at bevare ophidselsen i brystet - ellers fyldes hovedet også. Når man fortsætter, skal der en del energibølger til, inden brystet helt er fyldt op med energi.

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



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

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

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

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

Når man dagen efter går en tur, kan man ikke lade være med at udføre en svag orgasmebevægelse på hvert åndedrag. Det føles som en frydefuld rislen igennem kroppen. Det er på denne måde, at Gud eller naturen har tænkt sig, at livet skal leves. Man skal ikke have gamle dårlige følelser. Man skal føle lykke, når man trækker vejret.

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

Man kan sagtens udføre alle dagliglivets arbejdsopgaver, mens man har denne følelse i kroppen. Det er kun en stivnet vesterlænding, der føler, at en høj seksuel ladning er frustrerende; og her vil man gerne have en hurtig udløsning, så kroppen atter får en generel lav energiladning.

Jeg husker engang i begyndelsen af 70'erne, at jeg ofte gik rundt med denne følelse. Mit åndedræt var enormt stort. En indånding tog cirka 10 sekunder – og udåndingen ligeså. Min krop bølgede, når jeg gik. Og på hvert skridt følte jeg det som en lille orgasme. Jeg havde også en kæreste på det tidspunkt, hvor jeg altid fik en totalorgasme, så jeg lå og vibrerede i 20 minutter. Alt det her kan jeg ikke i dag. Jeg er meget mere stiv og splittet. Jeg er jo kraftig påvirket af de mennesker, jeg omgås.



Nogle mennesker kan kun være her i **modtager-energien**, når de mediterer. Men man kan faktisk være meget aktiv, så længe man blot laver rutinearbejde og ikke skal tage initiativer. Der er ikke nogle grænser i energilegemet. Og derfor kan man heller ikke psykisk skelne mellem sig selv og kæresten. Kæresten skal gerne befinde sig i et energimønster, hvor der noget høj ladning – ellers sker der ingenting.

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

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

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

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

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

Man behøver ikke ydmygelse, smerte eller blive fikseret. Det vigtige er følelsen af at blive brugt af sin elsker.

Sadomasochisme



Sadisme og masochisme som seksuel leg knytter sig til alienationen og reifikation, hvor man oplever sig selv til daglig med tanker (højre sides hoved) og følelser (venstre sides bryst). Spaltningerne opstod i 2-4 års alderen. På et tidspunkt kom der en modsætning mellem et ”jeg” (den ene side) og forældrene (den anden side). Men det var ikke forældrene, der gennemtvang spaltninger; de opførte sig bare kærlige, troede de. Men alligevel udsatte de barnet for en massiv påvirkning, så barnet lidt efter lidt selv gennemførte de bevidsthedsmæssige spaltninger for at kunne holde det ud. Og derfor er der i underbevidstheden dels et ”jeg” (den ene side) og dels ”noget” (den anden side), som rummer en magt eller afmagt. Dette noget vil fantasien så personificere, så man kan føle en doktor overfor en patient, en fangevogter over for en fange, en magthaver over for en stuepige, eller en politibetjent over for en lovbrøder. Derfor har mange sadomasochister sådanne rollespil, som de leger med, mens de udlever energierne. Man kan dog også via stemmen og kropssprog opnå det samme, så man ikke har brug for en iscenesættelse.

Spaltningerne er et nødvendigt forsvar og en fortrængning af nogle følelser, som man ikke kan rumme. Det er ydmygelse, smerte, gråd, tilbageholdelse, indespærring, magt, afmagt og lignende. Og disse følelser sidder stadig gemt i kroppen. Egentlig har man lyst til at få dem ud på overfladen; men spaltningerne holder følelserne nede. I den sadomasochistiske leg kan man så få det op på overfladen igen; og det føles befriende og dejligt.

Sadomasochisme er først og fremmest noget psykisk. Man skal *først* i kontakt med de følelser, der er fortrængte, og som gemmer sig i kropsdele, man har projiceret udenfor sit daglige ”jeg”. *Efter* at man har fået kontakt til disse følelser, kan man så udføre mere ekstreme handlinger.

Der er en myte om, at børn, der er blevet slået som barn, bliver sadomasochist som voksen. Alle undersøgelser viser, at det ikke er rigtigt. Ofte er det sådan, at børn, der får tæv som lille, også får forløst deres følelser som lille. Det er i højere grad dem, der ikke bliver slået som lille, som havner med sadomasochistiske indestængte følelser.

Nu er der sadomasochister, der fastholder deres indre spaltninger – og så dyrker en seksualitet, hvor de kommer i kontakt med de kropsdele, der er på ”skyggesiden” af deres spaltninger. Hvis man fortsætter sådan, kan man optrappe handlingerne ligesom en narkoman, der skal have mere og mere.

Men man kan også have et udviklende parforhold, hvor de indestængte følelser efterhånden bliver forløste, og hvor man kan slippe spaltningerne. Det interessante er, at man i et parforhold, hvor man polariserer sig i højre og venstre side, både kan opleve og føle det energimønster, som man selv identificerer sig med – og også opleve og føle det energimønster, som man projicerer over på partneren. Og det indebærer, at man godt kan have nogle faste roller som for eksempel hersker og slavetøs eller sadist og masochist – og så få følelsesmæssig forløsning for det hele.

Hvis man får forløst sine indestængte følelser, er der nogle, der tror, at man vil holde op med sado-masochistiske lege; men som oftest sker det bare, at legene bliver sjovere og sjovere. Man slipper spaltningerne; men man leger med at polarisere sig – både inde i sig selv og mellem sig selv og kæresten.

Når man starter et nyt kæresteforhold, er det vigtigt, at det udvikler sig langsomt og blidt. Nogle tror, at det er betydningsfuldt, at man udfolder nogle bestemte seksuelle aktiviteter, og at forholdet kun kan holde, hvis ens nye kæreste kan levere det, som man har været vant til, eller at han/hun kan leve op til de fantasier, som man har. Men fortid har det bedst med at være fortid; og fantasier har det bedst med at forblive fantasier.

Derimod er det vigtigt, at man sammen med sin nye kæreste begynder at udfolde alle energierne. Man kan faktisk ikke lade være med at gøre det, så længe man er forelsket. Udfordringen er, at man skal fortsætte med det.

Men her melder problemerne sig, hvis man ikke er klar over, hvad det går ud på. Det, der er betydningsfuldt, er, at begge parter får den energimæssige virkning af at gennemleve et energimønster. Det er ikke den fysiske handling, der betyder noget. Det er det psykiske – eller rettere energimæssige.

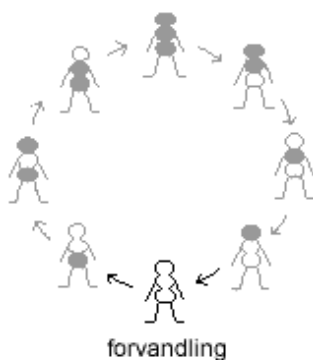
Måske har man med en tidligere kæreste leget med dominans og underkastelse; og så har man erfaring for, hvad der skal til for at få en kæreste ud på den grænse, hvor dagligdagens normalitet forsvinder, og man kommer ud i helt andre følelser. Og så tror man, at ens nye kæreste skal igennem en lignende aktivitet for også at komme til det samme. Men det er langt fra sikkert. Og hvis man prøver at gøre det samme, som man gjorde med den tidligere kæreste, bliver man let frustreret. Det er nemlig ikke handlingerne, der tænder én seksuelt. Det er kærestens reaktioner. Og den nye kæreste reagerer helt anderledes end den gamle. Så tror man måske, at man bare skal gøre det samme lidt mere aggressivt; men det reagerer kæresten måske heller ikke på. Sandsynligvis skal der noget helt andet til, for at én selv og kæresten kommer ud på den grænse, som man gerne vil ud på. Og der skal sikkert også noget helt andet til for at overskride grænsen på sådan en måde, at det tænder de følelser, som man gerne vil opnå.

Derfor skal man altid begynde helt forfra med en ny kæreste. Og så handler det om at lære hinandens grænser at kende. Grænser i denne sammenhæng er ikke bare der, hvor man stopper. Grænser skal her forstås som de overgange, hvor man går fra ét energimønster til et andet, så man kommer over til nogle nye følelser og reaktioner.

Her vil man sikkert opdage, at det, der er mest ophidsende og tilfredsstillende for én selv, er noget andet end det, man har prøvet med tidligere kærester – og sikkert også helt anderledes end det, som man har fantaseret sig til.

Nogle tror måske, at man skal udfolde alt det, som er skrevet her i bogen. Det skal man ikke. Det er nemlig stadigvæk ikke handlingerne, der betyder noget; det er kærestens reaktioner. Man skal bare sørge for, at man udfolder de forskellige energimønstre. Og inden for hvert af dem skal man så finde ud af nogle seksuelle handlinger, som får én selv og kæresten til at få de følelser og reaktioner, som energimønstret giver mulighed for.

Ungdom



Det er helt tydeligt hos spædbørn, at de skifter rundt mellem alle energimønstre. Der begynder allerede så småt en undertrykkelse i 1-2 års alderen og endnu mere i 3-4 års alderen, hvor børnene tvinges ind i et polariseret og stivnet energimønster. Og denne påvirkning fra forældre og samfund fortsætter op gennem ungdomsårene, så de unge udfolder færre og færre energimønstre. Men at få dem til at stagnere helt er svært. De gennemgår stadig en forvandling. Og hermed mener jeg en udvikling, hvor de ikke bare bygger ovenpå den viden, som de har; men at de igen og igen ændrer holdninger, synspunkter og følelser omkring forskellige ting i samfundet. Selve forvandlingen sker i modtager-energien og er et resultat af at have været igennem de andre energier.

Når man så kommer op i 20 års alderen, holder de fleste op med at forvandle sig. Stivheden sætter sig også i muskelspændinger; og som 30-årig begynder lændesmerterne. Folk over 40 år betragtes af unge som været gået mentalt i stå. Og som 50-årig kan de fleste ikke følge med længere i det nye, der sker. Som 60-årig begynder man ligefrem og blive mentalt indskrænket. Og herefter bliver man mere og mere enfoldig.

Sådan behøver det ikke at gå. Hvis man bevarer fri psyko-energi og kører rundt i energirunderne, kan man igen og igen forvandle sin bevidsthed og blive klogere og klogere. Påstanden om, at det bliver sværere at lære noget nyt, når man bliver ældre, er ikke rigtig.

Lad os nu se på noget af det, der sker i ungdommen, når man udsættes for den ”normale” samfundspåvirkning.



Først og fremmest foregår der en proces med en massiv bevidsthedsindustri, men også en gensidig påvirkning, der tilsammen får de unge til at tro, at det er dejligt og rigtig at have analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre, samt at man også skal have bevidstheden splittet op i 6 dele, hvor hver del passer med noget ude i den ydre sociale virkelighed.

En af de seks bevidstheder handler om kroppen. Grundfølelsen er her, at man er forkert. Og det er jo rigtigt, fordi man har en opsplittet krop. Når man så kigger i spejlet for at finde ud af, hvad der er forkert, passer spejlbilledet ikke med dem, der er fotograferet i modebladene. Det skyldes, at man med computerteknologi kan ændre et foto, så det ser ud, som om en ung har en babys hud, og at alle uregelmæssigheder ikke eksisterer; de er nemlig fjernet fra fotoet. Ydermere er der nu kun én ideel krop. Tidligere, hvor der var bevidsthedsmæssig sammenhæng mellem nogle kropsdele, var der også flere forskellige kropstyper. Men nu er der kun én. Alle modellerne i modebladene ser helt ens ud.

For at bekæmpe følelsen af at være forkert påsmører de unge sig make-up konstant. Men det virker kun som at skjule sig lidt. Man bliver nødt til at spare op til nogle operationer, så man kan få fjernet diverse knopper, få rettet næsen samt gjort brysterne større eller mindre. Det fjerner dog aldrig følelsen af at være forkert; så derfor er der hele tiden noget, der skal laves om.

Når man alligevel skal ændre kroppen, kan man jo lige så godt gøre den bedre end det, som naturen har formået. Og derfor er der blandt unge en accept af, at man fremover godt kan få indopereret kunstige apparater.

En anden af de seks bevidstheder handler om seksualitet. Tidligere var den koblet sammen med en følelse i brystet om ømhed, medfølelse, kærlighed og familie. Det er det ikke længere. Reklameindustrien, film og den almindelige offentlige mening giver de unge en opfattelse af sex, der splitter alle disse følelser. Sex er blevet til en vare. Man går hen i supermarkedet og kigger på alle varerne på hylderne. Og så kan man vælge en dåse med sadisme, en dåse med herskertrang, en dåse med

hjerterfølelse, en dåse med slavetøs eller en dåse med missionærsex. Sexmarkedet foregår på diskotek. Man drikker sig fuld og tager narkotiske stoffer; og så flirter man og udstiller sig selv.

Samfundsforskere mente tidligere, at det naturlige var, at man levede i en familie og også havde en storfamilie, landsbyfællesskab eller lignende. Og egentlig mener man, at vi stadig har følelser, der passer til fortiden. Nogle siger, at vi føler som et stenaldermenneske. Og det er jo fuldstændig rigtigt. Men så mener de, at man bliver nødt til at indstille sig på det moderne liv, hvor man bor i byer. Og her hersker individualisme, hvor alle unge i hele storbyen er et seksuelt marked.

Her skal man så lære at flirte. Man kan gå på flirtekurser, hvor man lærer, hvordan man kan opretholde en splittelse, så man med én bevidsthed (den ene side) kan skjule sine dårlige sider, mens man med en anden bevidsthed (den anden side) spiller en tiltrækkende rolle. Druk og narkotika er blevet normalt, så man kan få sex uden samtidig at føle sin splittelse.

Men der er en alternativ mulighed. For det første skal man hjælpe de unge med at forstå, at man ikke får lyst til sex med fremmede, med mindre man har en splittet bevidsthed og splittet energilegeme.

Derfor bør unge mennesker feste sammen med vennerne, bruge hinanden til at snakke om problemer, og også have sex med hinanden. Så kan man arbejde på at samle den splittede bevidsthed.

Hvis man har samlet bevidsthederne og fået sammenhæng i sit energilegeme, får man også nogle andre følelser og lyster. Hvis man er i byen og møder fremmede, kan man godt få seksuelle fantasier; men man kan ikke foretage sig noget seksuelt uden at splitte sig selv igen. Og det gør man ikke, hvis man først har et helt energilegeme. For hvis man gør det, vil føles lige så hårdt som dengang i 2-4 års alderen, hvor overmagten var for stor, og man var tvunget til at splitte sig selv. Det føles som at skære sig selv over i to dele.

Møder man én, som man kan lide, handler der derfor om at invitere vedkommende med i vennekredsen – og her kan det så udvikle sig videre til sex mm.

Det er ikke nok, at voksne giver viden og erfaringer videre. Det er også vigtigt, at voksne tager det ansvar på sig at skabe rammer og muligheder, for at de unge kan holde møder og fester sammen med deres venner.

Skift energimønstre

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ge samler man sig til én. Og uanset om man er to eller én, skifter man nogle gange energimønster. Det føles på samme måde, som man skifter tanker. Det sker bare. Sådant er det også med energilegemet, når man skifter energimønster. Det sker bare.

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

Hvad sker der, når man skifter



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

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

Det virker kun, når man er i en social sammenhæng, hvor ens kæreste eller familie også udfolder energimønstrene. Her skal man ikke være bange for, at ens energi aflades. Kæresten eller familien er der jo. Og de skal nok tage sig af én. Selvom man psykisk mister energi, betyder det ikke, at man mister sine kropslige kræfter. Det betyder bare, at man ikke kan følge sig selv. Nu skal man følge kæresten eller familien. Man skal adlyde. Det er ikke det samme som at lystre, hvor man ubetinget skal underordne sig. Man kan godt protestere, selvom man adlyder. Og alt, hvad man fornemmer og siger, er feedback til andre. Man adlyder, fordi det er det eneste konstruktive, man kan, hvis man da ikke skal gemme sig væk under dynen og håbe på, at det går over.



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

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

De skal ikke bremse én med forklaringer (fra hjernen). Der må godt komme ord; men det skal være deres energilegame, der reagerer. Og her er det mest kropssprog og følelser, der dukker op, når de kommer ud på deres grænser.

Hvis man ikke får sin kæreste ud på hans/hendes grænser, vil man selv og kæresten bagefter føle sig mislykket. Så føler kæresten, at man ikke tør bruge hans/hendes evner. Og man føler sig selv som en kujon, der ikke tør fuldende det, man satser på. Energiene bliver så ikke gennemlevet, og man kan så ikke udvikle sig videre til andre energimønstre.

Når man øver sig på det her, kan det både dreje sig om korte episoder, der varer et par minutter – og længere forløb, der varer et par dage. Det er meget vigtigt at huske, at det gamle energimønster, man kom fra, er lige så godt som det nye, man er ved at lære. Og hvis man ikke rigtig kan finde ud af det nye, er det klogt at gå tilbage til det gamle – og så løse problemerne, som man tidligere har gjort det.

Toppe og bunde



Nu handler det om en proces fra **udlevelsens-energien** til **skaber-energien** og videre til **modtager-energien**. Jeg kommer om lidt til det første skift; men først skal vi se på den samlede proces gennem disse 3 energimønstre. Udfordringen er, at skaber-energien bruges på en måde, så man havner i samlings-energien. Det handler om at skabe et fælles ”vi”, hvor der er direkte sammenhæng mellem tanker og følelser. I et parforhold bliver det ikke hans vilje, der sejrer. Det bliver heller ikke hendes. Det bliver til noget helt tredje. Viljen sidder energimæssigt i underlivet. Og når man gennemlever processen – og dermed mister energien i underlivet – kan fællesskabet fortsætte. Ellers ophører den fælles energi.

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

Og når man kommer til samlings-energien, skal man slippe sin vilje (underliv) – og blande tanker og følelser med hinanden, indtil man finder et fælles ”vi”.

Det handler ikke om, at man skal indskrænke sig selv. Det handler om at finde frem til, hvad man kan bruge hinanden til.



Men lad os nu se på processen frem mod koordinationen. Det starter i analyse-energien, hvor man har to adskilte energipoler, og dermed får to sæt tanker i hovedet, som kan bruges til et ”jeg”, der har en ”idé”. Hvordan får jeg nu de andre med på idéen? Traditionelt forbliver man i analyse-energien, hvor man forsøger at overbevise de andre; men nu skal man gøre noget andet.

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

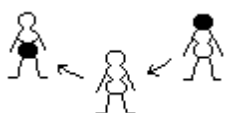
Jeg husker især en musiker, som fortalte om, hvor fantastisk det er at få en fælles energi. Han havde oplevet det, når han var sammen med nogle andre musikere, og de spillede sammen. I starten lyttede de til hinanden og rettede sig ind efter hinanden. Men pludselig skete der det, at alle ”jeg’erne” forsvandt.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

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

Og jeg har deltaget i mange grupper de sidste par år, hvor folk sådan har forsøgt at kue sig selv. I alle disse grupper er det dog ikke lykkedes at komme frem til skaber-energiens fælles bevidsthed. Og hvis vi lige skal tilbage til musikeren, var det da heller ikke sådan, at de var i en mellemfase, hvor de tilsidesatte deres eget ego og præstation. Tværtimod. De var i en mellemfase, hvor enhver hæmningsløst udfoldede det bedste de overhovedet kunne uden at tage hensyn til andre.



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



Ovennævnte er at ”toppe” – og lad os nu se på det modsatte at ”bunde”, hvor man skifter fra **hengivelses-energien** til **modtager-energien** og videre til **territorie-energien**. I virkeligheden foregår der noget tilsvarende som at toppe. Og det er også sådan, at man i en gruppe skiftes til at toppe og bunde. Princi-

pielt kan man godt mene, at man slipper sit ego for at komme ned i bunden; men det er slet ikke det, det handler om. Processen handler om, at man slipper sine forudfattede meninger, forvandler sig, og kommer frem til, at der rejser sig en ny energi og vilje, der er total individuel.

Denne nye energi (underliv) skal man så blive bevidst om, og det er den, man hæmningsløst skal udfolde, når man skal "toppe".

Når man i et parforhold lader sig bunde og totalt underordner sig sin kæreste, skal det ikke være som en slags undertrykkelse, hvor man glemmer sig selv. Man skal gennemleve processen. Og så skal man ende op i territorie-energien, hvor man får en ny vilje – og den skal man bruge overfor kæresten, når man topper.

Man kan godt have et forhold med faste seksuelle roller med dominans og underkastelse eller andre faste roller. Det afgørende er, at man både topper og bunder – og det kan man gøre på mange forskellige måder. Hvis en kvinde for eksempel kun underkaster sig mandens seksuelle lyster – og aldrig topper med sin egen vilje, vil manden permanent opfatte hende som en "lillepige", og så mister han respekten for og lysten til hende – og hermed ophører fællesskabet. I løbet af energiprocesserne skal hendes vilje og lyst være lige så afgørende som hans.

Der er intet demokrati, hvor man skal blive enige om noget. Det er snarere kroppenes dyst, hvor man skiftes til at være førende og modtagende - og ser, hvad der kommer ud af det.

Komme tilbage eller fremad



Når man skifter til analyse-energien eller enheds-energien, kommer man jo til et af de energimønstre, som vi er opvokset med i vores kultur. Og så er det ligetil at tro, at man bare skal tilbage til det, som man kender. Men nu vil vi se på en ny anvendelse af de to energimønstre, hvor det handler om at komme fremad.



At skifte fra **territorie-energien** til **analyse-energien** handler om, at man skal blive bevidst (hoved) om, hvad ens *nye* vilje (underliv) går ud på. Inde i sig selv overføres energien fra underliv til hoved, så man får nogle billeder, man kan sætte ord på.

Man kan selvfølgelig godt komme i kontakt med al sin *gamle* bevidsthed; og så kan man bruge det til at styrke det, som man har været. Men som konstruktiv energi skal man bruge energimønstret i sammenhæng med de andre energimønstre; og så videreudvikle det, som er nyt, og som er det, der kommer fra bevidstheden i underlivet.



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

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

Familie

Når man tænker på at få en ny kæreste, som man gerne vil bo sammen med, gør man sig sikkert følgende overvejelser.



Det skal være en kæreste, der er i kontakt med sin vilje, kraft og seksualitet.



Kæresten skal have intellektuel formåen. Men de seksuelle energier fra underlivet skal også kunne rejse frække fantasier.



Det skal være en kæreste, der ikke på forhånd tager hensyn og er pæn. Der skal være en aktiv krop, og seksualiteten i underlivet skal blande sig med hjertet i brystet, så det frække og kærlige går op i en højere enhed.



Det skal være en person, der ikke kun skal have en partner til egen tilfredsstillelse, men som bruger kraft på at koordinere sig med sin kæreste, så man får en fælles energi.



Det skal én, hvor man kan sludre løs og grine om alting.



Det skal være et menneske, der kan og vil udtrykke og vise sine følelser.



Det skal være kæreste, der tør slippe kontrollen og hengive sig.



Og det skal være et menneske, der ikke hænger fast i fortiden, men tør udvikle og forvandle sig.

Og når man er forelsket, tør man slippe sit stivnede energimønster og indre splittelser – og så kan man være med på det alt sammen. Det hedder så, at man er pjattet og opfører sig tåbeligt. Det er meget lækkert. Der frigøres så nogle hormoner og enzymer, som passer med fri kropslig energi. Og nogle forskere tror så, at det er disse kemiske stoffer, der forårsager forelskelsen.



Det varer dog ikke så lang tid. Så forsvinder det alt sammen igen; og så er man tilbage ved det normale. Forskerne mener igen, at det bare er kemi. Bliver man i et polariseret energimønster, starter nedturen, som kan være lang, men som ender med at gå fra hinanden.

Men man begynder faktisk også at opleve trang til kærlighed, der rækker ud over parforholdet. Hver gang man polariserer sig i højre og venstre side, føler man kun kæresten; og så kan man slet ikke forstå, at man nogle gange kan fantasere om andre. Men når man samler sine to sider, dukker følelser op, der passer på gruppeenergier, hvor man også kan elske med andre end sin kæreste.

I de fleste parforhold sker det så, at man får en affære udenom parforholdet. Her er der nogle, der mener, at de i hvert fald ikke vil vide noget om det. For så får de dårlige følelser; og så kommer der knas i parforholdet. Men hvis man begynder at slippe det stivnede og opspaltede energimønster, sker der også det med ens bevidsthed, at man mærker hinanden meget tydeligere. Og en kæreste vil så altid mærke, om partneren har en affære med en anden. Og det vil sige, at man under alle omstændigheder kommer til at snakke med sin kæreste om det. Gør man det først, når det hele kører, viser man, at man er uærlig og vil skjule noget; og så går det galt med parforholdet. Derfor finder man hurtigt ud af, at man med det samme skal snakke med sin kæreste om det. Og det vil sige allerede, når man begynder at interessere sig for en anden. Des mere man fortæller, og des oftere man gør det, vil kæresten kunne undgå at føle den dårlige form for jalousi. Så får man i stedet den gode

form, hvor jalousi handler om, at man er interesseret i hinanden og holder øje med, om partneren har det godt, samt at man snakker om alle de følelser, som opstår.

Der kan let opstå et problem, hvis man for eksempel begynder at have sex med sin kærestes venner, for så føler kæresten måske et problem. Problemet opstår, hvis man er låst fast i det traditionelle stivnede og splittede energimønster. Her bruger man højre side til venner - og venstre side til en kæreste. Det indebærer, at man ikke kan finde ud af at bruge analyse-energien til sin kæreste, ligesom man heller ikke kan finde ud af at bruge enheds-energien sammen med vennerne.

Vil man ophæve denne bevidsthedsmæssige splittelse mellem de to sider, skal man holde op med at inddеле i venner og kæreste. Og så skal man danne familie med sine venner og have dem som partnere, idet man dog altid vil have en primær kæreste, som er den, man føler, når man polariserer sig i de to sider, hvor man så mærker sig selv og kæresten.

Det betyder i praksis, at man ikke begynder at have sex med nogle, som man ikke først har gjort til ven – både i forhold til sig selv og kæresten. Hvis man er på en uges kursus og ringer hjem og fortæller om én, man vil have sex med, er det dog muligt, hvis man fortæller, hvor rar og dejlig personen er. En konsekvens er også, at man holder op med traditionelle venskaber. Man skal ikke mere bruge en ven eller veninde til en tæt samtalepartner, med mindre vedkommende bliver så tæt, at han/hun bliver en del af en gruppefamilie. Enten deler man energi med hinanden, eller også gør man ikke. Det naturlige er, at man får en familiegruppe, hvor man deler energi. Og venner bliver så nogle, som man kun ser sjældent, og som man ikke deler energi med. At dele energi *kan* indebære sex, men ikke nødvendigvis.

Når man så har sex med en anden end ens kæreste, medfører det jo altid, at man bagefter bliver bekræftet i, at ens kæreste netop er den kæreste. Og derfor vil sex med en anden altid medføre, at man får mere lyst til sin kæreste og får mere vilje til at styrke ens parforhold.

Når man er en gruppefamilie – altså at ens parforhold er en del af et større fællesskab, hvor man snakker med hinanden lige så tæt, som man snakker med sin kæreste – er der noget, som er anderledes end det, der foregår i en kernefamilie.

Jeg husker i 70'erne, at jeg nogle gange besøgte et lesbisk kollektiv, hvor flere af kvinderne havde sluppet det stivnede energimønster og bare udfoldede energierne frit. Her var jeg især imponeret over, hvordan disse kvinder kunne kritisere hinanden og sige nogle rå sandheder til hinanden, uden at det medførte problemer for den videre samtale. I vores samfund er det jo sådan, at hvis man siger noget negativt, ophører fællesskabet. Men det behøver det ikke. Jeg har nogle få gange også set det i bøssekrede. Men jeg har endnu aldrig set det i heteroseksuelle kredse. Det sker jævnligt, at jeg selv kommer til at sige nogle rå sandheder; og så bryder alting sammen, og andre kan ikke fortsætte sammen med mig.

Hvis man vil leve i en gruppefamilie, hvor energierne er frie, skal man gøre sig klart, at der ikke kun er positive ytringer. Og hvis man får kritik, er det faktisk en hjælp. Det skal selvfølgelig ikke være den form for kritik, hvor man kun siger det negative. Kritikken skal gøres til genstand for en kommunikation, hvor man kommer igennem alle energimønstrene, og hvor der så gerne skal ske en forvandling af bevidstheden. Når man har taget sådan en runde gennem energimønstrene, slipper man energien. Og så kan man fortsætte samværet.

I de gode gamle dage samarbejdede mændene i landsbyerne og i storfamilien. Men i dag er der kommet en individualisme, der er destruktiv. Der er nogle mænd, der ikke forstår, at deres penge skal gå til børn. Penge er til bil og computer og den slags ting. Ganske vist vil mænd gerne have samvær med kvinder; men en kvindes penge går stort set kun til børn – med mindre hun vælger at leve en mandetilværelse. Inde i mandens hoved passer det hele sammen. Hun betaler for børnene, og han stiller bil og computer til rådighed, når han ellers ikke lige selv skal bruge isenkrammet. Det fungerer, så længe vi har et samfund, hvor der betales skat, og hvor samfundet finansierer mange

udgifter til børnene. Men det bliver aldrig et ligeværdigt forhold mellem mand og kvinde, før en mand forstår, at alle har et ansvar for børnene, og at børn koster mange penge.

Det er meget lettere for børn at vokse op i en gruppefamilie end i en kernefamilie. De vil så ikke bare identificere sig med forældrene, men også med de andre voksne. Og så vil de ikke kun få 2 rollemodeller til deres to sider, men kunne identificere sig med flere forskellige roller.

I en gruppefamilie vil de voksne også få det meget lettere. Der vil sandsynligvis være flere børn. Og det er altid meget lettere at passe flere børn end 1 eller 2. De leger sammen, og her udfolder de alle energimønstrene, så de både får det sjovt og fungerer godt sammen. Der opstår en vi-følelse og et naturligt hierarki blandt børnene. Og når en voksen blander sig i børnegruppen med f.eks. udle-velses-energien, bliver man - i kraft af være stærkere og smartere - gruppens fører, så børnene som gruppe retter sig efter ens vilje.

Noget af det helt afgørende for kærligheden er, at en mand og en kvinde kan dyrke hinanden intenst. Det kan man ikke, hvis man i en snæver kernefamilie stresser konstant. Men i en gruppefamilie, hvor flere voksne på skift kan passe børnene, kan en mand og en kvinde få fri til at dyrke hinanden. Man kan tage på weekend sammen. Gå ud og danse. Gå til møder osv. Og man skal ikke hurtigt hjem og overtage børnepasningen. Børnene oplever bare, at de voksne på skift dyrker hinanden, og at de bliver glade og lykkelige af det.

Når jeg bruger ordet gruppefamilie, skal det forstå meget fleksibelt. Det betyder bare, at man ikke er stagneret i en polariseret bevidsthed – hvor højre og venstre kropssides bevidstheder er permanent adskilte, og hvor man kun kan fungere i et 2-somheds-forhold.

Hvis man kan samle de to siders bevidstheder til et samlet jeg, kan man nogle gange have sådan et samlet jeg, hvor man oplever sin gruppefamilie – og andre gange polarisere sig i højre og venstre siders bevidstheder, hvor man så oplever sig selv og sin kæreste.

Index

A

adlyde;60
aflade;60
Afrika;31
akse;20
Alexandria;7
alienation;6;8
analyse-energien;15;20;23;39;50
analysere;23
ansigt;22
ansvar;60
antenne;23
argumentere;25

B

beholder;15
bevidsthedsindustri;12;57
biologisk familie;29
blindebuk;28
boksekamp;25
bolig;15
bordel;28
borgerkrig;8
bryst;15
bryster;20
bunde;35;61
bundorgasme;53
bækkenbund;35;51
børn;10;39;64

C

centerorgasme;53
civiliseret;15

D

dalorgasme;54
delorgasme;53
deperdution;6;16
djævel;8
dum;24

E

ego;61
elektrisk ladning;5
energilegeme;59
energipumpen;19
enheds-energien;14;20;23;39;50
enighed;25
enke;28
europæisk familie;28

F

familie mønster;28
fantasi;50
feedback;62
fetich;50
flirt;58
forelskelse;15;30;63
formue;29

forvandle;26
Freud;9;13
fuldmåne;40
fure;22

G

gener;34
genfødt;54
gift;29
give;14
glathed;22
grine;24
gruppefamilie;8;34;37;65
grækerne;5
grænse;21;60

H

haleben;21
healing;8
hengivelses-energien;21;25;39;52
heteroseksuel;9
hjernerød;16
homoseksuel;9;32
hovedpine;60
hudpleje;25
hysterisk;21;60

I

indadvendt;22
istid;7

J

jalousi;9;63
jeg;59
Jesus;8
jøderne;6

K

kejsersnit;39
kirke;8
klan;34
konkurrence;28
kontakt;60
kontrollere;23
koordinere;25;61
kosmetik;25
kosmisk orgasme;53
Kristendom;8
kritik;64
kropsrytmer;47
kræft;18
kulturrevolution;12
kundalini;48
kvinde;14
kæret;28
kønsdele;10
køreplan;14

L

landsbyfællesskab;28;34

leg;28
lyve;59

M

makeup;60
mand;14
Marx;9;13
masochisme;55
matematik;14
meridian;5
mod;21
mode;25
modstand;21
modtager-energien;22;26;39;55
multiorgasme;54
myter;7
måned;40

N

naturlig familie;34
nervepiller;18
nymåne;40
nøgen;60

O

omskåret;11
onanere;28
overflade-jeg;22
overlæbe;22

P

paradis;7
penge;64
perfekt kæreste;44
pedestal;60
pinlig;24
pisk;10;30
politisk korrekt;24
polyamory;32
pornografi;50
prestige;60
primærgruppe;34
projekt;40
prostitueret;29

Q

queer;10

R

refleks;54
reflekszone;22
reifikation;6;9
revolution;12

S

sadisme;55
samlings-energien;22;24;39;51
Satan;10

seksualenergi;50
seksualitet;50
sekundærgruppe;34
selvmord;18
selvværd;60
serielt monogami;30
sexmarked;58
single;34;44
sjæl;30
skaber-energien;21;25;40;53
skal;60
skam;24
skedeorgasme;51
skyggeside;32;55
skyttegravskrig;26
slange;48
slap penis;50
slave;55
sluge;52
spontan;62
storfamilie;34
strikkeklub;25
styre;23
sublimering;48
svinge;20
swinger;33
syfilis;29
synergieffekt;37

synsvinkel;26

T

tage ind;52
taken in hand;11
tantra;45
tennisbold;46
terapi;8
territorie-energien;21;23;39;51
tisse;14
toppe;61
to-somhed;9
totalorgasme;54
trampolin;35
tøj;25
tømmerflåde;16

U

udadvendt;22
udlevelses-energien;21;24;39;53
udløsning;46;51
udseende;25
udviklende parforhold;56
undertrykke;23
ungdom;57

ungdomsoprør;12
universitet;7

V

ven;64
vendepunktet;32
vinkel;21
vippe;20
vugge;20

Y

yoga;45

Æ

ægteskab;29
Ægypten;7

Å

åndedræt;19
åndelig orgasme;53
årsplan;40