

*Teresa Thaning*

## BEVIDST HELBREDELSE

*Rejsen ind mod kraften bag alt skabt  
Syv trin til at ændre dit liv*



SACRED BOOKS

# INDHOLD

## Indledning 9

### DEL I

#### Adskillelsen fra det guddommelige 17

Adam, Eva og Edens have 18

#### Livet skabes indefra og ud 20

Den skjulte sandhed 23

Den dag jeg så, hvad alting kommer ud af 26

Karma og livsenergi 31

At finde kilden i dig selv 32

Du tager karma med dig ind i næste liv 34

#### Helbredelse indefra 36

Kreta og Kristus 36

Kroppen er ikke skabt til at blive syg 39

Menneskets oversete potentiale 43

Den skjulte advarsel i dit energisystem 44

Sansestimulans og dit mentale og fysiske helbred 45

Hvorfor kost ikke er nok 48

### **Kosmos og kærlighed 49**

Moder Jord, livmoderen og livsflowet 50

Kærligheden der blev usynlig for mennesket 55

Når domme over andre bliver din egen ulykke 57

Negative følelser – en gift du drikker? 60

Ud af komfortzonen 62

Det er ikke din skyld – det er dit ansvar 63

### **Lad livet strømme frit 64**

Modstand mod livet spænder ben for dig 65

Sjælens blomstringstid og den endelige løsrivelse 67

Sidder du fast? Grunden til at det du ønsker dig ikke sker 68

Skab det du ønsker 69

Hvordan kommer du i gang? 71

## DEL 2

**Brug bøn til at transformere dit liv 75**

Form din bøn 77

**Syv chakraer, syv uger – en guide til chakraernes  
forvandlingspotentialer 80**

Chakrasystemet og helbred 82

Når manglende udrensning forårsager lidelse 83

RODCHAKRAET 85

SAKRALCHAKRAET 95

SOLAR PLEXUS CHAKRAET 103

HJERTECHAKRAET 113

HALSCHAKRAET 125

PANDECHAKRAET 137

KRONECHAKRAET 147

**Forbindelsen mellem sind og krop 152**

Samme symptom forskellige årsager 153

**Symptomregister og diagnoser 154**

**Efterskrift 164**

# Indledning

Har vi mennesker mulighed for at påvirke vores helbred og tage vores skæbne i egne hænder? Eller er vi bundne til at gå igennem det, livet kaster mod os?

Denne bog baserer sig på min egen indre proces og mine erfaringer gennem mit arbejde med tusinder af mennesker på mine kurser og i min klinik i København. Med erfaringen gennem årene og ikke mindst mange syn ind i årsagerne til menneskers livssituation, blev det klart for mig, at vi er medskabere af livet i langt højere grad, end vi er klar over. Blot er vores livssituation oftest skabt ubevidst. Syn ind i menneskers energisystem, gjorde det klart for mig, at vi kan skabe vores liv og sundhed, som vi ønsker det.

I min klinik har jeg gennem årene modtaget mange mennesker, som kom ind ad døren uden, at jeg nogensinde havde mødt dem før. Nogle gange skete det, at jeg forinden mærkede deres psykiske og fysiske udfordringer og jeg så, hvordan disse påvirkede personens helbred og liv. Eller jeg så situationer fra personens tidligere liv og så, hvordan oplevelserne stadig påvirkede personens liv i dag. Og jeg så, hvor dybt oplevelser påvirker helbredet, livsmønstre og livsmuligheder.

I denne bog får du et indblik i den viden, som er opsamlet med erfaringen gennem årene. Det har ofte rørt mig dybt at se, hvor meget lidelse et menneske har skabt i sit liv, ved ubevidst at begrænse livet i sig selv. Der kan være skabt strukturer, som leder til gentagelser og begrænsninger i livet. Det er hjerteskræende at se, hvordan vi mennesker desværre selv, selvfølgelig uden at ønske det, lukker af for den livsenergi, som er basis for vores liv og helbred.

Som du kan læse om i bogen, kunne jeg direkte mærke og se, hvad nogle af en persons oplevelser og tilknyttede tanker og følelser over tid skabte af blokeringer i energistrukturen i personen. Det blev tydeligt, at aftrykket i energisystemet i personen var forårsaget af ubevidste reaktioner på tidligere livsoplevelser, og at disse reaktioner havde stor effekt på personens livsforløb.

Ofte pegede jeg indad på den dimension, som kunne sætte personen fri af udfordringen, men ikke alle var endnu klar til at kigge i den retning. De var ikke parate til at tage skridt i en retning, hvor de selv kunne påvirke deres liv og helbred indefra i bedre overensstemmelse med deres ønsker.

Særligt offerroller, fastlåste identiteter, uhensigtsmæssig tilknytning og stivnede tankestrukturer står i vejen for at rykke mennesker indad mod den dimension i dem selv, hvor noget vidunderligt og frigørende kan ske.

Det er mit håb, at jeg med denne bog kan inspirere dig til at erfare, at du kan ændre dit liv og dit helbred, hvis du lægger tid og indsats ind i det.

Lige nu er vi et sted i menneskehedens evolution, hvor vi har en særlig mulighed for at udvikle vores bevidsthed. Men der mangler stadig udbredt indsigt i de essentielle mekanismer, som mennesket og livet fungerer ud fra. Der mangler erkendelse af, hvor dybt vi selv påvirker vores livsretning, og hvad vi kan gøre for at tage vores liv og skæbne i egne hænder.

For at skabe vores egen livssituation må vi først forstå de bagvedliggende mekanismer, der former vores liv. Derfor beskriver jeg i bogen nogle grundlæggende erkendelser, som kan skabe opmærksomhed omkring dit livs retning og udfoldelse. Hvis du gør brug af dem, vil livets muligheder åbne sig op for dig på helt andre måder end før. For livet her på Jorden sker ud fra nogle overordnede mekanismer, som vi med fordel kan acceptere og integrere, hvis vi vil have indflydelse på vores fremtid.

Vi må ærligt og åbent se vores egen medvirken i, hvordan vores liv og helbred udvikler sig og forvalte det med indsigt og visdom.

Vi må se, at vi er dem, som har ansvaret for, hvor vores liv bevæger sig hen. Vi må tage sindet, vores unikke redskab, som indeholder tanker og følelser i egne hænder og begynde at bruge det til vores fordel.

I stedet for at reagere spontant og instinktivt ud fra gamle mønstre og overbevisninger, har vi som mennesker muligheden for at overveje de situationer, som livet kaster os ud i og vurdere, hvilken reaktion vi vil møde dem med.

Når vi reagerer ubevidst, sidder vi fast. Vi sidder fast, fordi vi ikke lader vores potentiale arbejde for os og folde sig ud over overlevelsesinstinktets rammer. Fastlåstheden kan sætte sig som kropslig stivhed og som begrænsninger i livet og livsudfoldelsen.

Som du vil se eksempler på i bogen, indeholder vores energisystem en lang række programmeringer fra tidligere liv, som påvirker vores liv i dag. En programmering er en ubevidst struktur i menneskets hukommelse, som fører til bestemte reaktioner, overbevisninger eller tendenser i vores liv. Det er strukturer, som vi selv har dannet, uden at vide hvilke begrænsninger, det skaber for vores fremtid.

I mit eget liv begyndte jeg at se, hvor meget glæde det bragte at bringe mere og mere opmærksomhed ind i det, som før var ubevidst. Hvordan man skridt for skridt kan fjerne de gamle programmeringer og illusioner skabt i dette og tidligere liv. Ex. oplevede jeg erindringer fra tidligere liv, hvor jeg havde været underlagt tvang og jeg mærkede, hvor dybt det lå som hukommelse i systemet. Og når jeg frisatte mig fra erindringen, ved at opløse mønsteret det havde bundet, skete der forunderlige nye strømninger af energi i mit system.

Hele mit system blev gradvist i stand til at opfatte livets dybere dimensioner samtidig med at nye livsmuligheder viste sig i kraft af den frisatte energi. Det er ikke en lille ting. For det baner samtidig vejen ind i den skjulte livskraft i mennesket og ultimativt til den guddommelige kilde til alt skabt. Det baner vej ind i det sted i mennesket, hvor alle slør falder af, og den bevidsthed, som ikke er

bundet af noget, viser sig. Formålet med at bevidstgøre det i vores indre, som arbejder mod os, er derfor ikke kun et bedre helbred og lykkeligere liv, men at nå den fulde udfoldelse af menneskets åndelige potentiale.

De fleste mennesker ønsker at bruge deres potentialer fuldt ud. De ønsker at være sunde og raske og have et godt liv. Uanset hvordan dit liv er nu, er det muligt at ændre livet. Og derfor får du med denne bog også indsigt i, hvordan følelser, tanker og overbevisninger fra dette eller tidligere liv påvirker dit helbred, din livsretning og sætter barrierer op, som adskiller dig fra den guddommelige kilde, du kommer fra.

I mit arbejde har jeg opdaget, hvordan forskellige livsudfordringer og oplevelser danner blokeringer i de syv chakraer, som er kroppens overordnede energicentre, der repræsenterer forskellige dimensioner af livet. Derfor har jeg lavet en guide, som fører dig gennem hver chakra's transformationspotentiale baseret på mit eget arbejde med disse chakraer's kraft.

Chakraerne distribuerer den livsenergi, som opretholder og nærer livet i den fysiske krop. Er energien begrænset i et chakra, bremser det livet og skaber fastlåste livsmønstre. Til hvert chakra knytter der sig særlige temaer og dimensioner af livet såsom tryghed, tillid, nydelse, næring, styrke, handlekraft, udfoldelse, kærlighed, stilhed, men også angst for afvisning, frygt for overskridelse af personlige grænser, frygt for udelukkelse og forladthed mm. Du guides senere i bogen gennem syv trin til at transformere og udrense dine egne temaer og kontakte hvert chakra's særlige forvandlingspotentiale for at sætte dig selv fri.

Jeg har mange gange oplevet, hvordan klienter og kursister gennem opløsning af gamle mønstre har lagt fysiske symptomer og mentale blokeringer bag sig og fundet ny energi til at udfolde deres liv og potentialer. De har oplevet en ny lethed og glæde i livet og har set fysiske symptomer forsvinde fra deres krop.

I processen kan dybere og dybere lag, som skal renses ud, vise sig. Jo mere du renses ud, jo bedre kan du optimere helbredet og



skabe din livsretning, som du ønsker det. Du kan bevæge dig i den rigtige retning, nemlig mod den kilde af grænseløse muligheder, som du kommer ud af.

Bogen indeholder til slut en symptomliste. Det er min personlige erfaringsbaserede liste, som du får indblik i, og som kan hjælpe dig til at forstå, hvad din krop er belastet af både tanke- og følelsesmæssigt. På den måde kan du inddrage din krops visdom, når du arbejder med at forvandle dit liv.

Jeg håber, at du vil bruge bogen som et redskab, du kan vende tilbage til, når du arbejder dig længere ind mod det, du egentlig er og ind imod glæden og friheden, som er iboende i alle mennesker.

## Adskillelsen fra det guddommelige

Hvis du så, at alt hvad du søger efter, det har du allerede, ville du så ikke lige nu være i en tilstand af gennemgribende betingelsesløs glæde?

Menneskelig lidelse opstår, fordi du leder efter noget uden for dig selv, som du allerede har, men ikke er i kontakt med. Din søgen skaber forviklinger, bindinger, konklusioner og overbevisninger om verden, som holder dig beskæftiget liv efter liv. Du leder efter kærlighed, tryghed, accept, beskyttelse, næring, anerkendelse, tilfredsstillelse, glæde og lykke.

Men din søgen vil være forgæves, fordi du kigger efter det udenfor dig selv. Du har glemt, at du er den eneste, som står i vejen for at have alt det, du længes efter. Prøv at tænke tilbage på dit seneste møde med en anden person og undersøg om der var en forventning om at få noget fra personen. Hvad var det egentlig, du søgte? Hvad var det, du ønskede at få opfyldt udefra?

Din søgen vil fortsætte indtil den dag, hvor du ser, at alt det du søgte, det findes og strømmer fra en kilde, som udgår fra dit indre. En kilde så kraftfuld, udtømmelig og evig, at den overgår alt, hvad du kan opleve i den ydre verden. Den kilde har du vendt ryggen til, fordi de to menneskelige mekanismer, overlevelsesinstinktet og sansesystemet, skygger for den.

Imens dit indre lys er tændt, er du engageret og holdt i gang af aktivitet i den ydre verden. Du opdager ikke, hvordan din aktivitet belaster din krop. Du opdager ikke, hvordan tankemønstre og overbevisninger bremser livet i dig og skaber smerte og ubalancer i kroppen, eller strukturer du sidder fast i.

Alt det du har tillagt andre og overbevist dig selv om er sandt, lukker af for din egen energi. Alt det som du har skabt afforestillinger og draget af konklusioner om andre, om verden og om dig selv gør, at du sidder fast. Indtil du ser, at det eneste som begrænser dig, er din illusion om verden og dig selv. Indtil du ser, hvad du egentlig er.

Ved at danne stærke holdninger og overbevisninger om verden, dig selv og andre opdager du ikke, at du derved siger nej til det guddommelige, du allerede bærer på. Alle former for vrede, had, misundelse, adskillelse og søgen udad er barrierer du sætter op, som skygger for, at du kan se vejen derind, hvorfra det hele kommer.

Men når du ser, hvad du egentlig afviser ved at adskille og konkludere, vil alle illusioner falde af, og du vil stå med kilden til din skjulte livskraft. Du vil stå med kilden til det liv, du er. Den guddommelige kraft, som strømmer igennem dig.

Vejen derind er ikke, at du skal finde eller dyrke det guddommelige uden for dig selv. Du skal i stedet genkende alle de steder i dig selv, hvor dine reaktioner og holdninger til den ydre verden lægger afstand til den guddommelige kilde, du kommer ud af.

Du skal fjerne alle de slør og forviklinger, som du selv har skabt, indtil du opdager, at du altid var forbundet og er et med det guddommelige. For at kunne foretage en så gennemgribende og livsbekræftende transformation kan du have brug for vejledning og redskaber, men det væsentlige arbejde sker inde i dig selv.

## **Adam, Eva og Edens have**

En nat havde jeg en drøm. Jeg befandt mig i en smuk have. Alt åndede ro og haven var indhyllet i en krystalklar fredfyldt stilhed. I haven stod et stort æbletræ med de smukkeste kæmpestore røde æbler. Jeg plukkede et æble og tog en bid af det. Jeg kunne lige akkurat holde det i min hånd, så stort var det.

Æblet var umådeligt saftigt og smagfuldt, og en enorm nydelse bredte sig i min krop. Det føltes, som havde jeg aldrig før smagt et

æble, så stærkt var sanseindtrykket. Det var en salig oplevelse. Med æblet i hånden bevægede jeg mig nu videre over græsset gennem en lund af æbletræer.

Da jeg vågnede af drømmen, kunne jeg stadig fornemme den fredfyldte have og den nydelsesfulde oplevelse af smagen fra æblet. Måske følte det sådan, da sanserne blev vækket til live i den menneskelige krop på Jorden, hvor mennesket for første gang blev opmærksom på den nydelse, der opstår gennem sanserne.

Jeg forstod, at drømmen ville vise mig sanserne kraft, og hvordan vi som mennesker er blevet fanget ind af sanserne. Sanserne er et så raffineret og stærkt redskab til at opfatte verden med, at det på den ene side har gjort, at vi kan erfare, dufte, smage, se, høre og mærke den smukke verden, vi lever i. Men samtidig er vi blevet så involveret i verden, at det har bragt os væk fra det, vi kom ud af.

Drømmens lighed med Biblens beskrivelse af Adam og Eva i Edens have var iøjnefaldende. Men i drømmen var æblet ikke indgangen til, at mennesket altid vil forblive syndigt. Drømmen peger i stedet på det tidspunkt i evolutionen, hvor sanseorganerne bliver så udviklede, at vi kan opfatte livet på en helt ny måde. Men den peger også på, hvor kraftfuldt et redskab sanserne er og hvor opslugt vi kan blive af sansepåvirkninger. Vi forvilder os let ud i sansestimulans og glemmer, at vi netop nu har muligheden for at se, hvad det er, vi virkelig er.

For mens livet på Jorden giver os mulighed for at få øje på det, vi kommer ud af fra et nyt og mere bevidst udgangspunkt, så er sanserne en del af vores overlevelsesmekanisme, der bidrager til at skabe illusioner og forviklinger. De forviklinger, der skabes gennem sanserne, bringer os ud i nye inkarnationer og kan danne grundlag for lidelse og angst. Og de står i vejen for, at vi kan se, hvordan vi selv spiller med i vores egen livsproces.

For at forstå hvordan vi på dybere planer spiller med i vores egen livsudfoldelse, må vi se ind i noget, som normalt er skjult for mennesket.