

Bjørn Herold Olsen

EN VERDEN INDENFOR

Signaler fra det indre rum



krop og sind | mellemgård

BJØRN HEROLD OLSEN

EN VERDEN
INDENFOR

Signaler fra det indre rum

mellemsgaard

*En verden indenfor
Signaler fra det indre rum*

© 2024 Bjørn Herold Olsen og Forlaget mellemgård

Sat med garamond
Grafisk produktion: KWG Design, Odense
Grafiker: Lotte Christiansen
Forsidegrafik: Bjørn Herold Olsen

1. udgave, 1. oplag

ISBN 978-87-7608-905-4

*Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder,
der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer,
der er nævnt i aftalen.*

www.mellemgard.dk

INDHOLD

| | |
|---------------------------|-----|
| Forord | 6 |
| 1. I grænselandet | 9 |
| 2. Den anden side | 16 |
| 3. At ane storheden | 22 |
| 4. Stilheden | 27 |
| 5. Kærlighed | 33 |
| 6. At vågne op | 38 |
| 7. Bærebølgen | 43 |
| 8. Det indre liv | 49 |
| 9. Viden om selvet | 56 |
| 10. Virkeligheden | 61 |
| 11. Glæden viser vej | 66 |
| 12. En verden indenfor | 71 |
| 13. Mødet | 77 |
| 14. Begivenhedshorisonten | 84 |
| 15. Vi er i samme båd | 92 |
| Efterskrift | 100 |
| Henvisninger | 103 |

FORORD

Når den indre dør åbner sig.

Har du i et kort øjeblik oplevet en sublim storhed eller overvældende kærlighed, hvor du har følt dig forbundet og hjemme som et elsket menneske i et sammenhængende univers? Eller en dyb substantiel fred, hvor al ting er i balance? Det sker for rigtig mange mennesker i dag – og man kan bagefter føle sig lidt alene og ‘ved siden af’, fordi en sådan oplevelse ikke indgår i vores daglige opfattelse af livet eller er ‘noget man taler om’.

Denne bog handler om *bevidsthed*, som er det stærkeste element i den menneskelige konstitution. Bevidsthed er lige så flygtig og plastisk som luft og vand, men kan transcendere tankerne, sanserne og den fysiske virkelighed. Bevidsthed kan nå dybere end al viden, sprog og logik. Bevidsthed rider på en underliggende forbindelse med alt i universet og kan gennem inspiration og ‘erkendelsesportaler’ overskride den fysiske virkelighed og sammen med en følelsesmæssig vågenhed afsløre en større verden, som menneskeheden aldrig rigtig har formået at beskrive eller kortlægge. Bevidsthed er mere end tanker, mentale forestillinger og faglig viden – det har mere at gøre med følelser i kroppen og dennes energier end med tankerne. En kærlig, indre klarhed uden ord.

Til alle tider har poeter, vise og opvakte mennesker delt deres oplevelser af den *usynlige skaberkraft* bag ved al ting. Af Lao-tse (600 f.Kr.) kaldet *Tao*, af de gamle grækere kaldet det store *Logos*, i kristendommen for *Ordet*. I nyere tid har Niels Bohr ud fra kvantefysikken betegnet den bagvedliggende intention, som driver energihavets dynamikker for *Feltet*.

Hvad udvikler og vedligeholder vores pragtfulde planet i et uendeligt univers, og hvad vedligeholder vores geniale krop samt skaber den korte, dyrebare tid, vi har her i livet? Der er noget, der gemmer sig bag overfladen, som kan erkendes gennem indre opmærksomhed – *i en verden indenfor*.

Det er faktisk problematisk, at der ikke findes et fælles sprog til at udtrykke en følt storhed og kærlighed til selve livet ud fra en oplevet, substantiel indsigt. De fleste menneskelige udtryk rammer ikke inden for skiven. Det nærmeste, man kan komme det, er gennem lyrik, lignelser og billedsprog. Sproget rummer simpelt hen ikke et udbygget ordforråd til en reel formidling. Hvor finder man så udtrykket for den ægte indsigt?

I en følelse i hele kroppen – ikke i beskrivelserne.

Som kropsterapeut og underviser igennem 30 år har jeg med stor forundring oplevet, at mennesker spontant kan åbne op til en større bevidsthed – en indsigt i en indre fredfyldt tilstedeværelse i sig selv. En rejse ind i grænselandet til noget større og dybere end det dagligdagens rutiner tillader. Hvad sker der egentlig, når vi oplever fred, kærlighed, lys og indre forbundethed – uden ord?

Jeg har i mere end 50 år oplevet en stor, fin verden inden i mig selv, som modsvarer verden omkring mig og samtidig inkluderer denne. En oplevelse helt anderledes personlig og derfor på en måde er hemmelig og indiskutable. Jeg ønsker med denne bog at

bringe fokus på en indre kilde i alle mennesker til øget bevidsthed og oplevelsen af indre fred. Enkelte afsnit af bogen er netop et udtryk af et øjeblikks dybere indsigt skrevet i 'lyrisk' stil – jeg kalder dem for *epistler*, skrevet spontant i øjeblikke af klarhed, fred og glæde.

Læs gerne denne bog med et åbent sind. Læs så meget ad gangen, som du magter og spring let hen over det, der ikke umiddelbart giver mening. Du kan læse hele bogen i sammenhæng og se det samlede billede – eller du kan læse de enkelte kapitler som selvstændige essays, evt. et par *epistler* til øjeblikkets inspiration.

Dette er blot mit lille bidrag til at anerkende betydningen af det indre liv og en ydmyg opfordring til at begynde rejsen indad.

*“Må din krop og din vitale sjæl være forenet
i en omfavnelser uden adskillelse.”*

Laot-tse. Kina, 6. århundrede f.Kr.

1. I grænselandet

Det er tankevækkende, at alt, hvad vi oplever, sætter sig i erindringen, både i det bevidste og det ubevidste, og medmindre du har fotografisk hukommelse, vil det meste gå i glemmebogen. Men faktisk er det tilgængeligt via hypnose, bevidsthedsterapi eller indre fordybelse. Man kan ikke videnskabeligt bevise, hvor i hjernen erindringen befinder sig. Hjerneforskningen kan ikke se eller udpege de områder, hvor fx erindringen om ens yndlingsmelodi eller gamle ferieminder sidder. Faktisk er videnskaben om bevidsthed endnu ikke særlig udbygget – psykologien er en af de yngste videnskabelige grene, vi har, og tanker og følelser, sindet, er endnu et stort mysterium.

Hvorfra henter vi inspiration? Hvorfra dukker de nye musikstykker op? Hvor kommer den geniale idé fra? Vi mangler redskaber og indsigt i det usynlige bevidstheds-energifelt i og omkring kroppen, i dag kaldet *bioenergifeltet*, i gamle dage auraen. Også vores tilgang til det usynlige energifelt i naturen og alt omkring os er teknisk set yderst begrænset, og det bliver videnskaben nødt til at indrømme. Vi ved, at der er masser af radiosignaler, wi-fi og satellitsignaler i rummet omkring os, men vi har endnu ikke videnskabeligt kunne afdække naturens dybere energifelter, kendt og beskrevet tilbage i de gamle kulturer som Grækenland, Ægypten og Indien. Her snakkede man blandt andet om prana, æter- og

astralenergi, som opretholder livet på jorden – og dermed vores krop

Som kropsterapeut har jeg oplevet et utal af gange, at mennesker pludselig og meget levende genoplever gamle, glemte hændelser fyldt med følelser og indtryk, når jeg mildt har arbejdet med deres krop i Rosenmetoden og BevidsthedsBerøring, som jeg gennem 30 år har arbejdet med og undervist i. Alt, hvad vi har oplevet, sidder i kroppen og bioenergifeltet. Disse genkaldelser kan bl.a. udløses af mild, nærværende berøring, hvor kroppen slipper sine dybe, ubevidste forsvar, hvilket kan afdække følelser og tilstande helt tilbage til den førsproglige barndom, til fostertilstanden, undfangelsen, ja sågar til tidligere liv og højere bevidsthedsformer.

Vores personlighed opererer i nuet i det, vi mærker og oplever i løbet af dagligdagen, men vi har en indre, neutral 'observatør', som erkender og betragter vores oplevelser ud fra et indre, neutralt 'fristed', hvor oplevelserne også opsamles. Man kan også kalde det den 'indre iagttager', som er den samme gennem hele livet, fra vi bliver kropsbevidste i fostertilstanden til vi bliver gamle og mindes et langt liv. Når vi ser ind i et spædbarns øjne, kan dette opleves som et genkendeligt møde med et ubesmittet, tillidsfuldt og kærligt nærvær, men det er faktisk det samme, som vi møder i øjnene hos oldingen sidst i livet. Her er personligheden dog efterhånden blevet en tyk skal, som massivt slører det indre, ubesmittede væsen.

Nu er det sådan, at vi gennem træning kan lære at genkende den neutrale observatør, det indre 'selv', som ikke har en identitet som sådan og på en vis måde er uden for tid og sted – på grænselandet mellem det skabte og det 'ikke-skabte', det evige energifelt i universet.

Jeg overbeviser mig selv om, at rigtig mange mennesker har op-

levet øjeblikke af stor betydning – uden ord – med en ophøjet følelse af forståelse og samhørighed, som ikke knytter sig til dagligdagens håndgribelige tilskikkelser, måske blot som en spontan bølge af livsglæde. Her befinder vi os i grænselandet til noget større, som vi godt kan rumme i vores inderste væsen, men som bliver umuligt at beskrive eller kortlægge i fællesskab. Vi kan træne os selv til at have mere og mere kontakt med denne indre, neutrale tilstand – også beskrevet som ‘klarhed’.

I min bog *Nærvær i nuet, klarhed i kaos* har jeg nedfældet en række ‘epistler’, som jeg har valgt at kalde en serie af små, lyriske tekster, der omhandler øjeblikkets neutrale storhed på forskellig vis. Alle nedskrevet meget tidligt om morgenen, hvor jeg er vågnet i en tilstand af fredfyldt afklarethed, inspireret af Lao-tses poetiske skrivelse for mere end 2.500 år siden.

Her i bogen er der medtaget et par nyere:

KLARHEDENS HJEM

*I klarhed er der ikke brug for forklaringer.
Alt giver sig selv, og du er en gave.*

*Du er det nærbevidste midt i det albevidste.
En udsendt medarbejder i den begrænsede, fysiske verden.*

*Aldrig fortabt og derfor ikke ‘fundet’,
men vækket ud af glemslens søvn.*

*Endelig hjemme, taget i favn, som dråben,
der vågner op som en del af havet.*

*Taknemmelig over at være genfødt i nuet.
En intelligens uden ord ridende på åndedragets bærebølge.*

*Vi er alle dråber i livets hav
– klarhedens hjem.*

Det er en interessant iagttagelse at kunne befinde sig i to verdener på en gang. I dagligdagens fysiske omstændigheder indkapslet i tid og rum som en del af universets udvikling – og så i grænselandet til selve den livgivende skaberkraft bag det hele. Man kan sige, at psykologi, filosofi, religion, metafysik og kvantefysik alle arbejder på tærsklen til dette. Kunstnere, forskere og alle, som er vågne og bevidste i livet, oplever at få tilstrømmende inspiration ud af 'ingenting' ofte som en følt stemning eller øjebliksbillede.

Øvelsen består i at kunne holde ud at befinde sig i det ordløse nærvær, selvom sindet og tankerne kværner løs i døgndrift for at forklare, fantasere og skabe betragtninger, som giver mening. Det sidste er faktisk overordentligt svært, da både den menneskelige hjerne og sproget er yderst begrænsede i forhold til storheden, kompleksiteten og alsidigheden af alt, hvad vi er og er omgivet af. Ligesom zenbuddhisterne og de gamle græske stoikere disciplinerede sig i netop at erkende det store gennem mødet med det simple og enkle, gennem oplevelsen af indre klarhed, således bliver hverdagsmennesket i dag nødt til at opsøge det tavse grænseland i sit indre – bag de mange tanker, slør og filtre, som menneskehjernen består af og vedvarende udbygger. Ind i orkanens øje – det fredelige *selv* i vores indre.

Paradoks: Du kan være helt alene og føle dig hjemme og forbundet; og du kan være sammen med andre og føle dig fremmed og ensom – og begge dele kan være til stede samtidig.

EN VERDEN INDENFOR

– er en bog om en transparent, indre verden bag den synlige, ydre verden. Der findes en hemmelig dør bag om sindet og tankerne til en indre bevidsthed, som rummer klarhed, fred og glæde. Dit inderste selv.

En verden indenfor benytter sproget til at adressere det ordløse og ubeskrivelige – stilheden og 'ingenting'. En opgave som synes umulig, men bogen rækker alligevel ud for at give læseren en mulighed for at identificere det indre, personlige landskab, der hviler i sin egen ret, og hvor livsglæden, kærligheden og visdommen residerer.

Du kender det godt. Dit inderste, lyse væsen, som ikke er blevet adresseret igennem skolegangen eller af samfundet. Måske blot oplevet som en indre længsel efter det, som i den tidlige barndom var bærebølgen i alt – den indforståede accept af livet, begejstringsbølgen og kærligheden.

ISBN 978-87-7608-905-4



9 788776 089054 >