

Slik kan du forandre ditt liv:

Allmektighetsyndromet - kunsten å akseptere det vi ikke vet!

Har du lurt på hvorfor problemer i livet ditt føles uløselige? Har du fastlåste konflikter på jobben, i parforholdet eller med barna? Føler du at du delvis står på stedet hvil i livet? Føler du det er ubehagelig når andre kritiserer deg og dine meninger? Med denne artikkelen kan du åpne opp for en gullgruve som ligger rett foran føttene dine!

:: Tekst: Pål-Esben Wanvig

Hvor ofte i livet mitt har jeg insistert på at jeg har rett for etterpå å forstå at jeg egentlig ikke hadde peiling? Et ufattelig antall ganger! Dette har kostet meg mye energi, frustrasjon og konflikter, og har ført til at jeg har gått glipp av en rekke gyldne muligheter i livet mitt. Om jeg skal plukke ut én ting som har kostet mest i livet mitt, så er det at jeg i altfor mange år led under det jeg kaller allmektighetsyndromet. Det samme mønsteret finner jeg i mer eller mindre grad hos stort sett alle mennesker jeg møter – inkludert mine egne klienter og studenter.

I første del av denne artikkelen vil vi belyse hvordan dette skader deg på en ofte omfattende måte gjennom flere eksempler, og i siste del lærer du hvordan du kan avsløre og bli kvitt dette syndromet – noe som vil ha en omfattende og positiv innvirkning på livet ditt!

Allmektighetsyndromet

Min definisjon på allmektighetsyndromet er at det er å tro at det kun er dine meninger som er sannheten (og at de som er uenige, tar feil), uten å ha kunnskap om hva sannheten virkelig er. Med andre ord betyr dette at vi mennesker ofte konkluderer med at noe er fakta eller sannhet uten å ha den ringeste idé om hva virkeligheten virkelig er!

Konsekvensen er særdeles alvorlig: Når vi har tatt avgjørelsen om at «slik er det» og denne avgjørelsen har lite å gjøre med virkeligheten, skaper dette fundamentet og utgangspunktet for alle andre tanker og avgjørelser vi tar rundt samme tema. Når utgangspunktet er feil, vil alle andre tanker og avgjørelser som blir tatt ut fra

dette fundamentet også være feil. Dette kan igjen ha omfattende konsekvenser for alle aspektene i våre liv.

Jeg var en av dem som hadde liten tro på alternativ medisin. Som sivilingeniør var det kun objektive studier og «seriøs» forskning med dobbeltblinde studier og lignende som telte. Det alternative for meg var noe useriøst. Jeg måtte gjennom et ekstremt trauma der jeg nesten mistet livet i en burnout i 2003 før jeg var villig til å stille spørsmål rundt mitt allmektighetsyndrom overfor alternativ medisin. Da ingen leger kunne hjelpe meg med å bli frisk, førte desperasjonen meg inn i det alternative. Der fant jeg nøklene både til min helse og til et lykkelig liv.

To sider

Allmektighetsyndromet har to sider: Den første går i hovedsak utover oss selv. Våre konklusjoner som blir feil går kun utover oss selv og vårt eget liv siden våre fremtidige avgjørelser blir tatt på et feil eller mangelfullt grunnlag.

Den andre siden av syndromet møter vi ofte i offentlige debatter: «Jeg har rett og du tar feil.» «Mine meninger er absolutte, og alle andre meninger er av liten interesse.» «Jeg er allmektig, og det andre sier er tull...» Eksempler på dette kan være at healing, akupunktur og homeopati kun er for å lure folk for penger, at healere er en fare for mennesker, eller at det ikke finnes bevis for at det fungerer.

Syndromet i hverdagen

Vi møter allmektighetsyndromet til oss selv og andre i alle deler av livet. Jo mer syndromet styrer oss, desto mer begrenset er vi med tanke på de valg og muligheter

vi har i livet. Her er noen eksempler på hvordan allmektighetsyndromet kan prege vårt liv. I de fleste tilfeller foregår dette under vår bevisste radar. Med andre ord er dette i de fleste tilfeller ubevisste automatiske handlinger som styres av innprentninger i vår underbevissthet, som går under betegnelsen automatisk negativ adferd, også kalt ANA.

Når klienter kommer til meg med en kronisk sykdom (som jeg kun hjelper i samråd med behandlende lege/psykolog), er min hovedoppgave å hjelpe dem å skape et optimalt utgangspunkt for å bli frisk. Med andre ord trenger en syk kropp optimalt med ressurser for å helbrede seg selv.

De tre første oppgavene jeg starter med, er å drikke nok vann (minst 35 ml per kilo kroppsvekt per dag), optimalisere søvnkvaliteten (minst åtte timer god søvn per natt) samt å optimalisere kostholdet, som blant annet innebærer en fire ukers prøvefase med å være 100 prosent glutenfri for å se hvordan kroppen reagerer når gluten blir introdusert tilbake etter prøveperioden er over. *Artiklene som dekker dette, kan du laste ned gratis på www.wanvig.no.*

Massiv motstand

I 8 av 10 tilfeller møter jeg massiv motstand mot disse forslagene som jeg selv og mange av mine klienter har fantastiske resultater med. Mange tror verken på skadene av springfjærmadrassen eller behovet for åtte timers søvn, at en dehydrert kropp ikke kan bli frisk, eller at gluten kan være skadelig.

Allmektighetsyndromet viser seg her ved at man blokkerer all forandring siden man har en oppfatning om at dette er tull eller unødvendig. Det må være nok at legen gir medisin som demper symptomene. Dermed er man ikke engang villig til å prøve noe nytt.

Jeg har opplevd at flere av mine venner og bekjente har dødd av kreft. Ingen av disse var engang interessert i å høre på min erfaring, selv om de visste at jeg hadde funnet nøkkelen til mine egne alvorlige helseproblemer via alternativ medisin. Det er trist at allmektighetsyndromet i sin ytterste konsekvens kan føre til en for tidlig død.

Desto viktigere er det å avdekke og bli

bevisst på sitt eget allmektighetssyndrom som jeg skal gi deg oppskriften på i slutten av artikkelen.

Parforhold og allmektighetssyndromet

Skilsmisseraten i Norge er på 50 prosent. Min egen og andre parforholdseksperter i USA, som psykologen dr. Ty Tashiro med 40 års erfaring innen parterapi, viser at statistisk lever 70–80 prosent i et ulykkelig parforhold. De fleste jeg møter, stiller sjelden spørsmål om sin egen kunnskap om hvordan skape et lykkelig parforhold. Mange har en oppfatning om at de kan nok om dette, noe som er typisk for allmektighetssyndromet.

Jeg var selv håpløs når det gjaldt parforhold. Mine forhold til kvinner varte i sykluser på tre år før jeg møtte min venn, lærer og mentor Walter Lübeck i 2004. Første året var lykkelig, andre året var nøytralt (bofellesskap), og tredje året var lidelse og frustrasjon. Problemet var at jeg ikke engang hadde en idé om at jeg trengte opplæring i å designe et lykkelig parforhold. Walter lærte meg kunsten som er det viktigste fundamentet for det fantastiske livet jeg lever i dag.

Her om dagen besøkte vi vår lokale økologiske matforretning og ekspeditøren spurte om vi var nyforelsket. Hun ble nærmest sjokkert da vi fortalte at vi hadde vært sammen i ni år. «*Men dere ser da så forelsket ut*», sa hun.

Dette er en kunst som alle kan lære for å unngå å bli en del av 80 prosent-statistikken. Det finnes mye litteratur og mange dyktige lærere innen dette temaet. Jeg og Maria har delt våre erfaringer om «kunsten å skape et lykkelig parforhold» i ti artikler som er publisert i Medium i 2010 og 2011. Du kan laste dem ned gratis på www.wanvig.no.

Mitt håp er at dette en gang blir et fag i grunnskolen, siden denne kunnskapen påvirker hele vårt voksne liv på en omfattende måte. ▶

Foto: MJTH/Shutterstock.com ▶

Oppdragelse og allmektighetssyndromet

Det ser ut som om mange foreldre anser seg selv som eksperter i barneoppdragelse så fort de får barn. Allmektighetssyndromet viser seg her gjennom at «*det er kun jeg som mor/far som vet hva barnet mitt trenger, og jeg trenger verken bøker, annen opplæring eller kunnskap om god barneoppdragelse*».

Stort sett de fleste av mine studenter og klienter har negative spor etter en mangelfull og i flere tilfeller destruktiv oppdragelse der foreldrene «gjorde sitt beste», noe som ofte betydde å kopiere oppdragelse de selv fikk av sine egne foreldre.

En av mine bekjente hadde overtalt legen til å skrive ut Ritalin til hennes hyperaktive barn. Hun ble aggressiv mot meg da jeg fortalte at flere av mine klienter med hyperaktive barn (ADHD) hadde løst problemet med en kombinasjon av omfattende kostholdsomlegging og øvelser som barnet kunne benytte for å finne balanse i stressituasjoner. «*Vet du hvordan barnet mitt vil reagere når jeg slutter med å gi godteri og cola*», spurte hun meg. I mine øyne er det verd å prøve dette i fire uker for å se om barnet reagerer positivt på endringen. Det må være bedre enn å dope ned barnet med Ritalin, responderte jeg. Siden den gang har hun unngått meg som pesten. Barnet går dessverre fortsatt på Ritalin, Cola og seigmenn.

Her er noen flere eksempler på temaer i hverdagen hvor det er en god idé å være på utkikk etter allmektighetssyndromet hos en selv:

- Penger/økonomi/investering
- Karriere/jobb
- Vestlig skolemedisin
- Alternativ medisin
- Ernæring
- Spiritualitet
- Psykologi
- Religion/tro
- Personlighetsutvikling

Ernæringseksperter

Uansett hvor lenge man beskjeftiger seg bevisst med dette syndromet, går man av og til i fella selv. Slik er det også med meg. Dette er et eksempel på hvordan mitt allmektighetssyndrom hindret meg fra å bli frisk. Siden 1997 har jeg jobbet profesjonelt med ernæring og sunn mat og trodde at dette var noe jeg hadde greie på. Siden 2004 har jeg levd et «supersunt» liv gjennom blant annet et fullverdig økologisk kosthold.

Selv med et optimalisert kosthold var det utrolig vanskelig for meg å gå ned i vekt, og jeg slet ofte med oppblåst mage og magekramper. I perioder følte jeg meg tåkete i hodet og slet med å konsentrere



Foto: Photographee.eu/Shutterstock.com

meg. Jeg fikk aldri helt tilbake energien jeg hadde noen år før mitt burnout. Jeg hadde gjort eksepsjonelle fremskritt med helsetilstanden etter kollapsen i 2003, men jeg fant aldri nøkkelen til å ta tilbake de siste 20–30 prosentene for å få en fullstendig restituert helsetilstand. I løpet av noen få uker forsto jeg hvor lite jeg hadde greie på hva som egentlig er et sunt kosthold. Det som skjedde på mindre enn 90 dager gir meg fortsatt frysninger når jeg tenker på det. Gjennom å skreddersy en diettplan på bakgrunn av en omfattende analyse her i Tyskland fikk jeg utrolige resultater etter kun to måneder: Alle blodverdiene var 100 prosent normale (blant annet gikk triglyseridene ned fra 413 mg/dl til 131 mg/dl), og jeg hadde gått ned 15 kilo ved å spise 500 gram mat til hvert av mine tre måltider – uten å trene! I tillegg hadde jeg mange andre livsendrende helsemessige gevinster.

Fra 1997 til 2013 trodde jeg at jeg hadde meget god kunnskap om ernæring siden jeg jobbet profesjonelt med det. Vel, det å jobbe profesjonelt med noe betyr ikke at du trenger å ha rett selv i ditt fagfelt! Allmektighetssyndromet kostet meg flere år med smerte, frustrasjon og nedsatt helse.

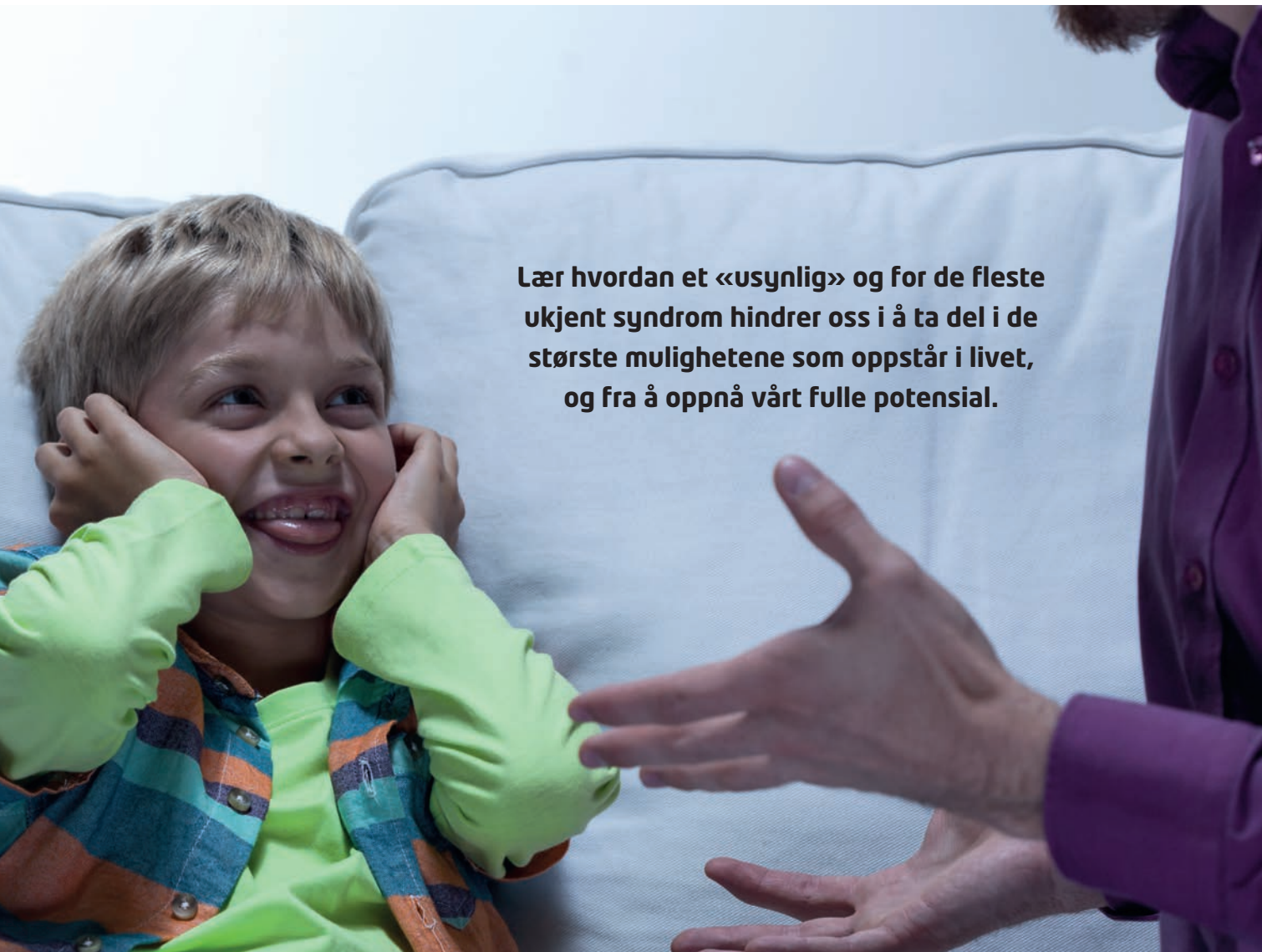
Aha-opplevelsen om hva et optimalt kosthold virkelig er, og at det ikke finnes

en optimal ernæringsplan som passer alle siden dette må skreddersys ut fra den metabolske tilstanden til hver enkelt, var særdeles inspirerende og ga meg motivasjon til å se om det var andre områder i livet mitt hvor allmektighetssyndromet fortsatt lurte i skapet.

Det som er sikkert, er at det jeg vet i dag om ernæring kun er forsmaken på den kunnskapen jeg har om ti år. For en av kunstene for å unngå å bli fanget av allmektighetssyndromets tåkeheim, er kontinuerlig å stille spørsmål om hvorvidt det du tror du vet virkelig er fakta, samtidig som at du kontinuerlig er villig til å endre dine oppfatninger og meninger.

Akademiske titler

Jo flere akademiske titler, desto vanskeligere blir det ofte med allmektighetssyndromet. Selv er jeg sivilingeniør med en mastergrad innen data og telematikk fra NTNU og har en god del erfaring med akademikere. De med høyest utdanning og flest titler sliter etter min erfaring mest med allmektighetssyndromet siden de ofte tror at høy kompetanse og titler innen et smalt fagfelt fører til høy kompetanse også i andre områder av livet, noe som sjelden stemmer. Aller verst er det selvfølgelig med



Lær hvordan et «usynlig» og for de fleste ukjent syndrom hindrer oss i å ta del i de største mulighetene som oppstår i livet, og fra å oppnå vårt fulle potensial.

medisinere som leger og psykologer. Under medisinstudiet blir arrogansen som sier at de er de eneste som har rett innprentet.

En bekjent av meg som gikk på en kraftig burnout ville gjøre noe selv, i tillegg til hjelpen vedkommende fikk fra legen, og søkte derfor hjelp hos en alternativ terapeut. Etter å ha hatt noen gode timer hos terapeuten fortalte vedkommende dette til legen sin med en reaksjon som sjokkerte. Legen bokstavelig talt eksploderte av raseri og beskylte pasienten sin for å være uærlig og å ha ført henne bak lyset. Legen var så forbannet over at pasienten hadde søkt alternativ hjelp som et supplement til behandlingen som ble gitt, at hun blant annet truet med å skape problemer hos NAV. Min bekjent gikk inn i en sjokktilstand og en dyp depresjon de neste ukene, som selvfølgelig forverret tilstanden av utbrenthet.

Legens arroganse med et klinisk allmektighetssyndrom der legen dømte pasienten ut ifra noe hun ikke hadde den ringeste anelse om, er dessverre en regel og intet unntak.

Om dette hadde vært min klient, så hadde ikke dette skjedd siden jeg lærer dem hvordan de finner en passende lege ved hjelp av en spesiell intervjuetknikk før de starter behandling. Det fine i Norge er at vi

har fritt helsevalg og kan velge lege selv. Så hvorfor la tilfeldighetene råde når du velger lege eller psykolog?

På www.wanvig.no finner du oppskriften som jeg lar mine klienter benytte for å finne den rette legen eller psykologen. Dette krever en systematisk strategi.

Nå må det også sies til legenes forsvar at mye av det som blir tilbudt innen alternativ medisin gir tvilsomme resultater i forhold til det som blir lovet.

Sjaman på sykehus

Er det mulig at en sjaman kan samarbeide med leger? Selvfølgelig! Jeg samarbeider med flere leger her i Tyskland som har flotte titler. Samarbeid kan selvfølgelig kun oppstå under gjensidig respekt og en klart definert forståelse om hva man kan og hva man ikke kan.

Forrige uke var jeg innlagt noen dager på sykehus en liten time fra der jeg bor. Jeg ble behandlet av overlegen for seksjonen som blant annet er en ledende ekspert innen indremedisin. Før jeg lar en lege behandle meg, har jeg bestandig et innledende intervju med dem der jeg finner ut om de passer for meg eller ikke, så lenge jeg ikke er akutt syk.

Den første testen er legens reaksjon når

jeg svarer sjaman på hva jeg jobber med. Første reaksjon varierer fra arroganse til interesse.

Overlegen var av siste type og svarte følgende: «Allerede når det er snakk om homeopati går det langt ut over hva jeg har tro på kan hjelpe mennesker som er syke. Men samtidig er jeg klar over at det er veldig mye der ute som jeg ikke har greie på og som jeg heller ikke har tid til å sette meg inn i siden mine snevre spesialfelt innen medisinen krever all min tid og oppmerksomhet. Det jeg trodde var medisinske fakta og state of the art-behandlingsmetoder for 20 år siden, er ofte i dag feil og avleggs. Jeg forstår at det jeg gjør i dag er det beste ut ifra min nåværende forståelse, kunnskap og erfaring, men vet samtidig at mye av dette vil være avleggs eller ofte feil om 20 år. Uansett om du er lege, psykolog eller sjaman: Den som helbreder, har bestandig rett!»

For en selvinnsikt! Det å ha å gjøre med slike mennesker er en berikelse og fører ofte til særdeles spennende diskusjoner og ny innsikt!

Hvordan avdekke eget allmektighetssyndrom

Den viktigste kunsten for å avdekke allmektighetssyndromet, er kontinuerlig å ►

stille spørsmål til våre egne meninger. Våre meninger er dannet av en blanding av den kunnskapen og erfaringen vi har på nåværende tidspunkt, sammen med hvordan vi blir påvirket av vår familie og sosiale omgangskrets, enkeltpersoner og samfunnet. Det at mange mener noe eller at det står i mange bøker og fagtidsskrifter, betyr ikke at det er slik det er i virkeligheten. Her er et grelt eksempel:

Tidligere artikler i serien «Forandre ditt liv»:

Hvorfor hindrer du deg selv i å lykkes? Bruk de seks gullnøklene for å endre ditt liv.

Publisert i Medium nr. 1-2013.

Slik får du bedre selvtilitt!

Publisert i Medium nr. 3-1013.

Del 1 av 2: Kunsten å sette mål som sjelen elsker – og som det er mulig å oppnå!

Publisert i Medium nr. 5-2013.

Del 2 av 2: Kunsten å sette mål som sjelen elsker – og som det er mulig å oppnå!

Publisert i Medium nr. 6-2013.

Du blir det du mater hjernen med: Slå av duppedittene – få mer overskudd og glede!

Publisert i Medium nr. 7/8-2013.

Hvorfor frykter vi forandringer – og lær hvordan DU kan endre deg!

Publisert i Medium nr. 9-2013.

Holistiske løsninger på ryggproblemer og muskelsmerter: Nøkkelen til en sunn og frisk rygg.

Publisert i Medium nr. 11-2013.

Meningen med sykdom og livskriser: En fantastisk ressurs for vekst og utvikling.

Publisert i medium nr. 12-2013.

Slik kan du finne dine healing-talenter.

Publisert i Medium nr. 1-2014.

Hvordan finne ekte lykke i livet? Kur på 21 dager som gir lykke og mening!

Publisert i Medium nr. 3-2014.

Er jeg en maktsyk egoist som preges av penger og materielle goder for å bli lykkelig?

Publisert i Medium nr. 4-2014.

Har du problemer i sengen? Slik får du bedre søvn!

Publisert i Medium nr. 6-2014.

Nytt liv på 90 dager!

Publisert i Medium nr. 7/8-2014.

Lær de 7 grunnpilarene for ekte tilgivelse: Befri deg selv ved å tilgi.

Publisert i Medium nr. 2-2015.

Sjokket ved å miste sitt eget barn: Finnes det en mening med alt?

Publisert i Medium nr. 3-2015.

De 3 fasene for å helbrede sorg på en sunn og holistisk måte.

Publisert i Medium nr. 4-2015.

Alle artiklene kan lastes ned gratis som PDF-dokumenter på www.wanvig.no/ artikler

Kolesterolløgnen

En av de store løgnene de fleste tror på, er behovet for å benytte kolesterolsenkende medikamenter (statiner) for å senke kolesterolnivået for å forebygge hjerte-/karsykdom. Forskning i dag viser at statiner har liten eller ingen effekt mot hjerte-/karsykdom, og er i verste fall skadelig for helsa. Teorien om at høyt kolesterol som blir skapt av fett i dietten leder til hjerte-/karsykdom kommer fra den kjente Framingham Heart Study som ble startet i 1948 i byen Framingham i Massachusetts i USA. Denne studien som inneholder kun en svak link mellom kolesterol og hjertesykdom ble publisert som bevis for at en fettrik diett fører til hjertesykdom. Hva vi ikke hører om, er at det i studien også kommer klart frem at jo mer kolesterol og mettett fett som ble spist, desto lavere var kolesterolverdien i blodserumet hos de undersøkte.

Dette ledet til at helsemyndighetene i USA anbefalte at en sunn diett skal inneholde lite fett og mye karbohydrater siden fett er farlig og fører til hjerte-/karsykdom, som igjen åpnet opp for en ny industri med lettprodukter. Dette førte til at også norske myndigheter etter hvert ga samme anbefaling, som igjen har ført til at de fleste nordmenn i dag tror at en diett med høyt fettinnhold og lavt karbohydratinnhold er skadelig, når det i virkeligheten er omvendt.

Endret anbefaling

Vi er helt avhengig av nok kolesterol for å kunne ha en sunn helse. Vi trenger kolesterol for å skape sex- og stresshormoner og for at neurotransmitterne skal fungerer i hjernen. Når LDL (det farlige kolestolet) blir for lavt med statiner, er det ikke rart at mange pasienter utvikler hukommelsesproblemer og pre-Alzheimers symptomer, og av og til totalt hukommelsestap, mener dr. Stephen Sinatra, som er en prominent ekspert i USA innen kardiologi. Det finnes mange bøker på markedet som belyser dette temaet.

For kort tid siden endret helsemyndighetene i USA sin anbefaling i Dietary Guidelines for Americans på en oppsiktsvekkende og for mange sjokkerende måte. Siden det kun finnes beviser for at en diett med lavt fett og høyt karbohydratinnhold er skadelig for helsa, anbefales det nå en diett høy på fett og lav på karbohydrater!

Jeg undrer meg på hvor mange år det vil ta norske myndigheter å endre sin oppfatning om hva som er sunt for nordmenn.

OBS! Om du benytter statiner, må du ikke slutte med dem før du har snakket med legen din om dette! Det kan finnes livsviktige grunner til at du trenger dem. Jeg anbefaler at du setter deg godt inn i temaet før du diskuterer din bruk av statiner med legen din. Du vil med høy sannsynlighet møte stor motstand.

En god porsjon mot

For å stille spørsmål til våre egne meninger kreves det av og til en god porsjon mot. Egoet hater å ta feil og det avskyr også de fleste former for forandringer! Jeg anbefaler å benytte de meningene du har som et midlertidig verktøy til et spesifikt formål. Kunsten er å være kontinuerlig på søken etter å forbedre meningene slik at vi skaper bedre verktøy for å kunne leve et sunnere, lykkeligere og mer produktivt liv. Mange identifiserer seg dessverre med sine meninger. «*Om du stiller spørsmål, ikke er enig eller kritiserer min mening, er det det samme som at du angriper meg som person.*» Med andre ord identifiserer vi oss med våre meninger gjennom at vi tror at meningene vi har er det samme som vår person.

Et viktig skritt i all ekte personlighetsutvikling er å lære kunsten å skille våre meninger (verktøy) fra den vi virkelig er (person). De meningene jeg i dag har om kosthold tjener som verktøy for at jeg og mine klienter skal kunne oppnå en god helse, men meningene er ikke meg. Når noen kritiserer mine meninger, kritiserer de altså mine verktøy og ikke meg som person! Jo sunnere selvbilde/selvtilitt vi har, desto enklere er det å akseptere at våre meninger kun er et verktøy som enkelt kan skiftes ut når vi for eksempel får bedre kunnskap om et tema.

Samfunnsdebatter

Vi finner mange triste eksempler på hvordan mennesker identifiserer seg med sine meninger i alle typer møtevirksomhet, samfunnsdebatter og spesielt politiske debatter. Om du ønsker god underholdning om allmektighetssyndromet, kan du se på politiske TV-diskusjoner. Debatt ble benyttet av de gamle grekerne for å kunne forbedre meninger i plenum. Gjennom at flere diskuterer meningene sine sammen,

Tips for å avsløre og helbrede vårt allmektighetssyndrom

- * *Still kontinuerlig spørsmål om hvorvidt dine meninger er korrekt eller feil.*
- * *Skull dine meninger (verktøy) fra deg som person.*
- * *Jobb kontinuerlig med å utvikle din bevissthet.*
- * *Vær villig til å starte med blanke ark når du står fast med en mening.*
- * *Finn en vei som fungerer for deg for å skape stillhet i sinnet.*
- * *Benytt en lærer, coach eller veileder som et speil for deg og dine meninger.*

var målsettingen at deltagerne gikk ut av diskusjonen med en bedre mening – altså et bedre og mer funksjonelt verktøy. Men dette er selvfølgelig utopi når man diskuterer med mennesker som identifiserer seg med sine meninger, føler uenighet som et personangrep og er villig til å beskytte sine meninger med alle tilgjengelige midler.

Det viktigste virkemidlet vi har for å avdekke vårt allmektighetssyndrom er bevissthet, som er den første av de tre grunnpilarene som benyttes for en ekte spirituell utviklingsvei. De andre to er selvansvar og kjærlighet. Uten at du er bevisst kan du verken se, berøre eller gjøre noe med problemet. 99 prosent av avgjørelsene vi tar har et fundament i vår underbevissthet, og mange av dem er usynlige for den bevisste delen av oss, som for eksempel automatisk negativ adferd (ANA). Dette kan blant annet være avhengighet, frykt, ulike trossetninger og dogmer vi er preget av som fører til at vi tar avgjørelse og gjør handlinger som skader, skaper problemer eller begrenser oss selv.

Jo mer bevissthet vi klarer å skape rundt alle deler av livet vårt, desto flere muligheter har vi til å skape det livet vi selv ønsker å leve. I alle de største retninger innen personlighets- og spirituell utvikling legges det stor vekt på bevissthet, siden dette er en forutsetning for kunne forstå hvem vi virkelig er.

Forutsetningene for å kunne utvikle bevissthet er:

1. *Villighet til å stille spørsmål til sin egen virkelighetsoppfatning, for eksempel sine egne meninger.*

2. *Tilgang til ny relevant kunnskap via for eksempel en artikkel som denne, bøker, kurs, utdan-*

nelse og veiledning/coaching.

3. *Villighet til å bytte ut eksisterende virkelighetsoppfatning med en annen basert på ny kunnskap.*

4. *Villighet til å prøve om den nye virkelighetsoppfatningen gir objektivt målbare resultater i livet ditt.*

I eksemplet ovenfor med ernæring måtte jeg (1) være villig til å innse at jeg kunne ha feil kunnskap om hva som er optimal ernæring, for så (2) la meg inspirere med ny kunnskap fra bøkene *Grain Brain* (dr. Perlmutter) og *Wheat Belly* (dr. William Davis), for deretter (3) å akseptere at den nye kunnskapen var mer virkelighetsnær og funksjonell enn den jeg hadde fra før, for til slutt (4) å prøve ut om min nye bevissthet faktisk hadde livets rett gjennom å sette den nye kunnskapen ut i livet og se om det ledet til en positiv forandring.

Ny bevissthet som ikke er objektivt målbar og etterprøvable er som spraymaling på rust. Vi har byttet ut en lite hensiktsmessig virkelighetsoppfatning med en annen lite hensiktsmessig virkelighetsoppfatning. Vi har for eksempel byttet ut vanlig cola med lettcola og tror det vil gi bedre helse.

Stillhet i sinnet

Meditasjon er til god hjelp for å skape ro i sinnet i en hektisk hverdag. Det er vanskelig å skape bevissthet når det er kaos i tankene våre, som igjen fører til at sannsynligheten for å avdekke vårt allmektighetssyndrom er liten.

Meditasjon balanserer og sentrerer deg, som igjen skaper forutsetningen for at du kan se livet ditt, meningene og dine handlinger med klare øyne. Når jeg har et problem eller noe som skaper vansker for meg, mediterer jeg først noen minutter for deretter å stille spørsmål om hvorvidt den

kunnskapen jeg har om temaet er utilstrekkelig eller feil. Jeg starter med blanke ark og søker ny relevant informasjon om temaet jeg vil ha en løsning på.

I begynnelsen forsto jeg ikke hvorfor min taekwondo-mester ofte trente nybegynnerte teknikker med oss med sort belte til vi ble frustrerte. Vi ville jo lære mer avanserte ting. Svaret var at hvordan kunne han lære oss avanserte ting når fundamentet var dårlig?

Kunsten å starte med blanke ark er noe de største geniene verden var eksperter i – Albert Einstein, Isaac Newton, Thomas Edison, Leonardo da Vinci og Nikola Tesla for å nevne noen. Edison hadde neppe funnet opp lyspæren om han hadde vært fastlåst i sin mening om hvordan glødedråden skulle være. Det samme gjelder Einstein og relativitetsteorien.

Livslang læreoppgave

Det å avdekke ulike nyanser av vårt allmektighetssyndrom er en livslang læreoppgave. Den røde varsellampen for allmektighetssyndromet blinker alltid når noen jeg har respekt og tillit til sier noe jeg ikke liker som har med mine meninger å gjøre.

Spesielt gjelder dette min læremester Walter Lübeck og min kjære kone Maria. I veiledningssamtalene jeg har med Walter kommer det ofte opp ting som jeg synes er vanskelige eller ubehagelige som fører til at min første reaksjon er negativ. Det første alternativet er å si at det er jeg ikke enig i og ignorere det som blir sagt. Det andre alternativet er å stille spørsmål til meg selv og min nåværende virkelighetsoppfatning rundt temaet som blir diskutert. Kan det være mulig at Walter – som har 20 år lengre erfaring enn meg som spirituell lærer – kanskje har rett? Jeg har blitt ekspert i det siste alternativet. Det er også en viktig årsak til at livet mitt er som det er i dag.

Min varmeste anbefaling til deg er å engasjere deg for å spore opp de ulike sidene av ditt allmektighetssyndrom. Kanskje du melder deg på et kurs i meditasjon, mindfulness eller Rainbow Reiki for å få mer innsikt i bevissthet. Den ultimate utviklingsveien er å starte en lengre utdanning med en dyktig spirituell lærer som du stoler på. Han eller hun vil geleide deg sikkert på veien som fører til mer bevissthet og selvinnsett.

For meg er avsløringen av mitt eget allmektighetssyndrom blitt en sport. I begynnelsen kan det verke litt, men etter hvert åpnes det opp for en spennende verden av nye muligheter til å skape det livet vi ønsker å leve.

Lykke til med den spennende jakten! ■



Pål-Esben Wanvig, sjaman og sivilingeniør

Pål-Esben Wanvig har bakgrunn som sivilingeniør og valgte å gå en sjamanistisk vei etter at skolemedisinen ikke kunne hjelpe ham etter et katastrofalt burnout i 2003. I dag jobber han som profesjonell spirituell lærer, sjaman, healer og veileder sammen med sin kone på kraftplassen Externsteine i Tyskland. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre på seminarer og utdannelse i flere land, deriblant Norge.

Pål-Esben er en av en håndfull i verden som er utdannet til Grandmaster og linjebærer av White Feather Shamanic School og Rainbow Reiki. Han er også utdannet og lisensiert læremester innen Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 10-årig studium hos Walter Lübeck.

Ta gjerne kontakt på:

e-post: post@wanvig.no

videoblogg: www.wanvig.no

Facebook: www.facebook.com/RainbowInstituttNorge

RainbowInstituttNorge