

Fra utbrenthet til opplysthet

En serie på syv artikler av en forretningsmann og ingeniør som møtte veggen og måtte endre sitt meningsløse liv for å kunne leve videre.

Ønsker du å finne din rette livsvei? Har du problemer med å finne rett jobb, partner, bosted eller venner? Har du en følelse av at lykken aldri smiler til deg? Føler du deg bortkommen i livet? Har du opplevd utbrenthet? Er du kronisk syk? Kjenner du deg igjen i ett eller flere spørsmål, så er denne artikkelen midt i blinken for deg!

Ta ansvar for din egen helse!

Om forfatteren



Pål-Esben Wanvig er 41 år gammel og bor og arbeider sammen med sin kone Maria i skønne Weserbergland i Tyskland, omgitt av et utall eldgamle kraftplasser som gir inspirasjon og kraft. Han er en profesjonell spirituell lærer og healer innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon.

Pål-Esben holder seminarer og driver med behandling og veiledning i mange land, deriblant Norge. Hans livsoppgave er å hjelpe mennesker til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. Kontakt: post@wanvig.no og www.wanvig.no

6. chakra: evnen til å se sin egen spirituelle livsvei, evnen til å finne sin rette plass i livet, evnen til å forstå vår egen guddommelige kraft til å skape vårt liv, meningsfylt samarbeid mellom kroppens organer og systemer, sending og kontrollering av spirituelle energier.

Da jeg for første gang møtte min spirituelle lærer og venn Walter Lübeck i New York etter en burnout som nesten tok mitt liv i begynnelsen av dette århundret, hadde jeg ingen aning om konsekvensen av dette «tilfeldige» sammentreffet.

Allerede ni måneder tidligere startet min reise innen alternativ medisin da tradisjonell skolemedisin måtte gi opp å hjelpe meg ut av etterdønningene av min fysiske og psykiske kollaps. En av de få tingene jeg hadde igjen etter å ha ødelagt min helse med rovdrift av meg selv, var penger og mange eiendeler.

Da alt så svart ut etter at legen min ikke kunne hjelpe meg, bestemte jeg meg for å ta ansvar for min egen helse selv. Dette var en avgjørende beslutning som satte i gang en serie med hendelser som førte meg til Walter i New York.

Jeg hadde mistet alt som var viktig i livet – helse, livsgnist, mening og gode venner. Jeg hadde i mitt jag etter karriere, penger, makt og anerkjennelse undertrykt og ignorert den viktigste delen av meg selv – min sjel og dens behov. Jeg hadde på min ferd blitt styrt av et overskyggende ego og mistet min livsvei, og følte meg bortkommen.

Hva er min rette livsvei?

Jeg blir ofte spurt om hva som er den rette livsvei, og mange lurer på om de er på sin rette livsvei. Når jeg snakker om den rette livsvei, mener jeg en *spirituell* livsvei og ikke en vei som er styrt av oppvekst, samfunn og ego. En spirituell livsvei tar hensyn til alle delene av oss, fysisk, mentalt og sjelelig. Den er en rød tråd som viser oss hvor vi kan vandre for å lære og erfare det vi er kommet for i dette livet.

Det er ganske enkelt å finne ut om du går på din rette spirituelle livsvei:

- Er du lykkelig med det livet du lever nå?
- Gleder du deg til å stå opp om morgenen og starte en ny dag?
- Føler du at livet ditt har mening og er meningsfylt?
- Føler du deg lykkelig og tilfreds sammen med din partner?
- Har du en jobb som er meningsfylt og tilfredsstillende, og som du gleder deg til hver dag?
- Føler du at du får brukt og uttrykt dine evner og talenter?
- Har du gode venner som er der også i vanskelige tider?

De fleste kan sette OK foran ett eller flere av disse punktene, mens andre gremmer seg over å lese listen. Uansett er det håp – vi har alle en fri vilje og kan selv velge om vi vil gjøre noe med vårt liv. Frem til min burnout hadde min livsvei vært skjult for meg. Ethvert problem og sykdom har et potensial til å hjelpe oss til å lære noe om vi velger det – for meg var min kollaps det som skulle til for å hjelpe meg til å finne igjen min livsvei.

Men reisen fra håpløshet, desperasjon og sykdom til der jeg er i dag, har ikke vært enkel. Mye mot har måttet til for å møte de avspaltede, uønskede og undertrykte sidene av meg selv. Mer enn én gang har jeg ønsket å gi opp og stille krype tilbake til det mørke hullet jeg kom fra. Takk og pris har jeg en spirituell lærer som bestandig har vært der for meg, også når alt som var igjen av flammen, var en liten gnist. Walter ga aldri opp. Han viste meg veien ut av mørket slik at jeg i dag kan erfare, oppleve og leve et liv som er ekstraordinært lykkelig, meningsfylt og rikt. Men Walter har kun vist meg veien – jeg måtte gå den selv!

Vår sjel og vår lykke

Vi består av tre likeverdige deler: kropp, sinn og sjel. I vårt samfunn fokuseres det hovedsakelig på de to første. De fleste av oss gjør lite for å nærme vår sjel, selv om mange har en sterk indre drivkraft og lengsel etter noe mer enn de verdene som blir opphøyet i vår vestlige verden. Vi søker etter meningen med livet. Hvorfor er jeg her? Hva er jeg? Hvem er jeg?

Vår sjel er essensen av oss som reinkarnerer igjen og igjen i en uendelig rekke av liv. For at vi skal kunne oppleve et grunnleggende lykkelig liv, må også denne delen av oss få plass, fokus og oppmerksomhet. Vår sjel næres blant annet gjennom at vi beveger oss på vår spirituelle livsvei, og ved at vi uttrykker våre unike talenter i hverdagen.

Og det beste av alt – du er nærmest din egen sjel! Ingen andre kan forstå din sjel bedre enn deg – alle svar finnes allerede i deg! En vei for å komme nærmere sin essens og sjel er gjennom ekte spirituell utvikling. ▶

Upa Guru - vår indre veiviser.

Vårt 6. chakra (også kalt det tredje øyet) er et av våre sju hovedenergisentre, og er plassert cirka to fingerbredder over neseroten. Det har som hovedoppgave å vise den rette spirituelle livsvei. I vårt 6. chakra har vi en innebygget «guru» som er vår iboende livsveileder. Alle er født med en Upa Guru som er en del av dem – altså ikke en ekstern del, som for eksempel en skytsengel eller hjelpere. Problemet er at de fleste er for kaotiske i sinnet til å kunne lytte til hva den forteller. Til daglig blir vi bombardert med inntrykk samtidig som masse tanker surrer rundt i hodet. Sammen med stress fører dette til en tilnærmet konstant tilstand av kaos i vårt hode.

I denne tilstanden hjelper det lite hva vår Upa Guru prøver å kommunisere – den når rett og slett ikke frem siden det er for mye uro. Jo mer stress og tanker, desto vanskeligere er det for vårt 6. chakra å vise oss vår spirituelle livsvei slik at vi kan finne ressursene vi har behov for.

Meditasjon og klarhet

Målsetningen med meditasjon er å skape stillhet i sinnet. Det er gjort mye forskning på virkningen av meditasjon (søk på Google: *meditasjon + forskning*), og det er hevet over enhver tvil at det virker. Eksempel på meditasjonsformer som hjelper med å skape et stille sinn, er zen, TM (transcendental meditasjon) og TSM (trestråle-meditasjon), som jeg underviser i selv.

Meditasjon i videre betydning som drømmereiser, guidede meditasjoner og autogen trening er godt egnet for avslapning, men ikke som middel for å oppnå stillhet i sinnet, som er fundamentet for å få kontakt med 6. chakra og vår Upa Guru.

En av mine oppgaver var meditasjon. Jeg hadde lært flere typer før, alt fra enkle avslapningsøvelser til kompliserte meditasjonsformer, men de var ubrukelige til mitt formål. Walter instruerte meg i en meget effektiv og samtidig enkel meditasjonsform kalt Gassho-meditasjon, som er en japansk meditasjonsform. Jeg forsterket meditasjonen med en grønn fluorittstein og en bergkrystall mellom hendene (se beskrivelse av steiner nederst i artikkelen). Dette roet ned sinnet slik at jeg kunne se mulighetene klarere.

Jeg anbefaler alle å meditere daglig. Det vil redusere stress og få deg i kontakt med grunnleggende ressurser som kan bistå deg i jakten på et meningsfylt og lykkelig liv. Det vil også skape klarhet i hverdagen. Før en viktig avgjørelse er det en god idé å meditere 15–30 minutter på forhånd. Mennesker med stort ansvar og en stressende jobb som kommer til meg for veiledning, blir umiddelbart satt i gang med medita-

sjon. Dette hjelper dem til å ta bedre avgjørelser med et klarere sinn og dermed oppnå bedre effektivitet og resultater.

Om du ønsker å lære en enkel og effektiv meditasjonsform, har jeg laget en kort innføringsvideo i Gassho-meditasjon som du finner på www.wanvig.no/meditasjon.

Problemområder med 6. chakra

Det er noen typiske problemer som oppstår når det er ubalanse i dette energisenteret. Man blir ikke i stand til eller ønsker ikke å finne roen, har et ønske om å klamre seg til ting, personer eller opplevelser, ønsker alltid mer kunnskap selv om man ikke er klar over årsaken til det, opptrer gjerrig og påtar seg en fattigdoms- og offermentalitet. Alt man gjør, må ha en direkte nytteverdi, man avviser spirituelle verdier og har ikke høyere mål i livet enn penger, materielle verdier, status og makt. Pasifisering av frykt er også en faktor. Denne ubalansen kan igjen føre til problemer med de fysiske delene av oss som er tilknyttet 6. chakra – øyne, ører, nese, bihuler, lillehjerne, nervesystem, hypofyse og hukommelse.

Fysisk helse

6. chakra er ansvarlig for at organer og celler samarbeider på en konstruktiv og optimal måte. Se for deg at 6. chakra er dirigenten i et symfoniorkester, og organer og celler er musikerne. Da er det lett å forestille seg at dersom dirigenten ikke holder takten, vil dette spre seg til orkesteret, og det vil lyde surt og ustemt. Ved langvarige og kroniske samt autoimmune sykdommer er det greit å hjelpe dirigenten med å få kontakt med orkesteret igjen.

6. chakra når resten av energisystemet via *medulla oblongata*, den nederste delen av hjernestammen som går over i ryggspylen hvor hovedchakraene 1 til 5 er koblet til. Du kan lokalisere medulla oblongata ved å la en finger bevege seg nedover baksiden av kraniet helt til du treffer en myk grop.

De fleste har sterke energetiske blokkeringer i medulla oblongata, noe om enkelt kan testes ut med for eksempel en kinesiologisk armtest. Om man har sterke blokkeringer her, fører dette til at 6. chakra får problemer med å kommunisere med resten av energisystemet. Konsekvensen er at symfoniorkesteret spiller i utakt, noe som er lite heldig for helsa.

I Rainbow Reiki har vi unike metoder for å aktivere og «relinke» 6. chakra med problemområder i kroppen, samt slette blokkeringer i medulla oblongata. Daglig meditasjon på minst 30 minutter med målsetning om å skape stillhet i sinnet vil hjelpe til med å holde motorveien mellom 6. chakra og resten av energisystemet åpent.

Er du villig til å lytte på rådene du får?

Når du etter en periode med meditasjon har klart å oppnå et noenlunde stille sinn, vil inntrykk fra ditt 6. chakra og Upa Guru bli klarere. Siden du vil få veiledning i å finne din spirituelle livsvei slik at du kan bli lykkelig, er det ikke sikkert at disse rådene passer for ditt ego og din angst. Kanskje har du en jobb du misliker, som ikke passer for deg, eller som gjør deg syk. Du stritter imot å gjøre endringer fordi ditt angstdominerte ego sier at en seriøs sivilingeniør begynner da ikke med slik useriøs humbug som healing...

Jo flere konflikttemaer du har i chakra 1 til 5 (se tidligere artikler i denne serien), desto større motstand og problemer har du med å følge rådene som blir gitt til deg, og som garantert er der for å hjelpe deg til å kunne leve et lykkelig og meningsfylt liv!

For en stund siden hadde jeg en klient som hadde slitt med kronisk utmattelse de siste 15 årene. Klienten hadde vært gjennom alle tester som kan gjøres i tradisjonell skolemedisin uten at det ble funnet noe galt. Klienten hadde gått på healingkurs, investert 100.000 kroner i en maskin som skulle helbrede alt, brukt mange titusen kroner på kostholdspreparater og blitt vegetarianer – uten at det hadde hjulpet noe som helst.

De fleste burnoutproblemer har tre hovedfaktorer som må behandles for at man skal bli grunnleggende frisk: en fysisk del, en mental/emosjonell del og en spirituell del.

Selv om man har tatt alle prøver som tradisjonell skolemedisin kan tilby, og de ikke finner noe fysisk galt, trenger det *ikke* å bety at man er frisk. Jeg var selv gjennom de fleste tester, og legen konkluderte at det var *ingenting* fysisk galt med meg. Men jeg kjente selv at noe var veldig galt som gjorde meg frustrert og desperat siden ingen kunne gi meg noe meningsfylt svar.

Da jeg kom til Tyskland, traff jeg leger og spesialister med alternativ tilleggsutdanning som fant *mange* seriøse fysiske problemer, som gradvis førte til bedre og bedre helsesituasjon etter hvert som de ble behandlet.

Jeg anbefalte min klient å komme til Tyskland slik at ekspertpanelet av leger og medisinerer som jeg samarbeider med her, kunne ta sine prøver. Dette var klienten positiv til.

Så kom jeg inn på den emosjonelle delen. Jeg forklarte at klientens hjelpersyndrom, som ofte er en del av burnoutproblemer, ikke hadde noe å gjøre med at vedkommende hadde et godt hjerte, men var en del av et kontrollerende ego (for detaljer om hjelpersyndromet, se artikkel om 3. chakra). Dette førte til at klienten eksploderte

Her er mine råd til deg:

1. Bruk de 3 pilarene for ekte spirituell utvikling på dine problemer:

- Det første steget i behandling av problemer knyttet til disse teamene er *bevissthet*. Bruk for eksempel informasjon fra denne artikkelen.
- Når du er bevisst om problemene, har du mulighet til å ta neste skritt som er handling gjennom å ta *selvansvar* for eget liv, for eksempel å begynne og meditere.
- Er motivasjon og handlinger basert på den tredje pilaren, som er *kjærlighet*, kan utvikling og helbredelse inntreffe på en helhetlig måte. For eksempel at motivasjonen ikke er frykt, hat, misunnelse eller sjalusi. For detaljert beskrivelse av disse viktige pilarene for ekte spirituell utvikling, se www.wanvig.no/3pilarer.

2. Øvelse for å komme nærmere din Upa Guru:

- Meditér 10 minutter daglig, og øk gradvis til 30 minutter. Sammen med meditasjonen bruker du en grønn fluorittstein som må være rensert og aktivert (se under). Du kan for eksempel

bruke Gassho-meditasjon. Se video på www.wanvig.no/meditasjon med steinen mellom håndflatene.

- Etter meditasjonen reflekterer du i minst fem minutter.
- Før meditasjonsdagbok daglig med dine erfaringer under og etter meditasjonen.
- Din Upa Guru vil hele tiden prøve å få kontakt med deg gjennom for eksempel innfall, drømmer, «tilfeldigheter» og liknende. Skriv ned alle disse erfaringene i meditasjonsdagboken og hva du gjør praktisk med dem.

3. Finn ressurser i ditt 6. chakra:

* Healingsteiner: bergkrystall, ametyst, grønn fluoritt, månestein og falkeøye.

* Bach blomsteressenser: Cerato, Chestnut Bud og Wild Oat NB: Dette vil ikke løse problemene, men gi deg ressurser til å finne løsninger!

Se www.wanvig.no/medium6 for beskrivelse av steinene og essensene, samt for tips om hvordan du bruker dem på en optimal og sikker måte.

og ikke ville ha noe med dette å gjøre. Vedkommende gikk til angrep og forklarte i høye ordelag at dette var totalt bak mål.

En slik type reaksjon tyder på at man har truffet spikeren på hodet. Det triste med denne situasjonen er at vedkommende, som selvfølgelig ikke ville ha noe mer med meg å gjøre, fortsatt lider med sin kroniske utmattelse. Her er altså et typisk eksempel på at konflikttemaer i chakra 1 til 5, i dette tilfellet 3. chakra, setter en stopper for at vi skal bli friske og lykkelige. Ifølge min egen erfaring tar det ett til et og et halvt år å bli frisk fysisk og mentalt etter en burnout eller kronisk utmattelse. Hovedgrunnen til at det tar så lang tid, er at egoet ser all ending som truende og farlig og prøver med alle virkemidler å trenere prosessen.

Med andre ord er folk som er utbrente, slik jeg var, ofte en *stor* utfordring å behandle – noe som gjør det utrolig spennende for meg å ha dette som et av mine fokusområder i min praksis fordi jeg *elsker* utfordringer! Det triste er selvfølgelig at de fleste forsvinner så fort man tar tak i den mentale eller emosjonelle delen. Men slik er livet, og min oppgave er å hjelpe dem som *ønsker* det, til et bedre og lykkeligere liv. Mine metoder tar kanskje litt tid, men til gjengjeld gir de fundamentale og helhetlige resultater.

Brannslukking vs. nybrottsarbeid

På en side kan det virke enkelt å komme i kontakt med vår Upa Guru og vår livsplan. På den andre siden blir vi møtt med problematiske livstemaer fra chakra 1 til 5 som frykt, angst, hjelpersyndrom, ignoranse,

et overskyggende ego og så videre. Det er kanskje ikke så rart at mange blir fristet til enkle og raske løsninger. Spørsmålet er om du vil drive brannslukking på dine problemtemaer, eller om du er klar til å gjøre noe grunnleggende i søken etter å finne det lykkelige livet du fortjener?

Min erfaring sier at det ikke finnes noen kjappe løsninger på dette. Om man er på søken etter løsninger, kan det kanskje være lurt å prøve noen «brannslukningsmetoder» i begynnelsen. Da vil man få erfaring med at også disse metodene kan hjelpe et skritt videre på veien.

Om du har prøvd ulike metoder for energi- og utviklingsarbeid som ikke har gitt resultatet du er ute etter, er det kanskje på tide å søke etter en vei der du systematisk og grunnleggende jobber for å helbrede temaer som hindrer deg i å forstå hvem du *virkelig* er. For å gå denne veien trenger du en spirituell lærer, og du må gå inn i en lengre prosess, for eksempel gjennom en utdanning som har personlighetsutvikling og ekte spirituell utvikling i fokus.

Healing

Min vei startet med å lære forskjellige metoder for healing for å kunne bli frisk. Som den praktiker og pragmatiker jeg er, hadde jeg en evne til objektivt å evaluere de *konkrete* resultatene av det jeg hadde lært (se «sjekklisten» tidligere i artikkelen). Jeg konkluderte etter noen måneder med at nesten *ingenting* ble bedre. Det eneste jeg satt igjen med, var opplevelsene og følelsen av å kunne kjenne og manipulere energier, samt varme hender.

Men *noe* måtte ha forandret seg i meg siden min læremester Walter Lübeck «tilfeldigvis» hadde en ledig veiledningstime for meg under en kongress i New York. Dette var starten på min reise som i dag har resultert i at sivilingeniøren er en profesjonell spirituell lærer. Hvem skulle ha trodd dette?

Det har vært en fantastisk berg-og-dalbanereise som har ført til at livet mitt i dag har *mening*. Det å våkne hver morgen og føle at du vet *hvem* du er, *hva* du er, og *hvorfor* din sjel har valgt dette livet, gir ro og fred. Ingen kan ta fra meg dette! Man kan strippe meg for alle mine eiendeler, penger og min fysiske frihet – men *ingen* kan ta fra meg mine erfaringer, min kunnskap og min kjærlighet til livet og alt det byr på.

Livet er *godt* å leve om man velger det selv! Vi har alle et valg om å følge en vei som er styrt av frykt og angst, eller en vei som er fylt av glede, nytelse, kjærlighet og frihet. Når man tar det hele og fulle ansvaret som kaptein på sin egen seilbåt, kan man selv sette seil til den havnen man ønsker. Så lenge man lar vær, vind og strøm være kaptein og bestemme kursen, er man et offer for sine omgivelser. I mine øyne er den eneste måten å seile mot bedre helse, glede, lykke og et fortryllende liv å ta ansvar for sitt skip og sette kursen selv!

I neste artikkel tar jeg for meg spirituelt opplysthet, spirituell selvrealisering, kundalinienergi og enhet som har med 7. chakra å gjøre. Du vil få svar på hvorfor det bør være et mål for alle mennesker å oppnå spirituell selvrealisering. ■