

Tror du på sygdom?



Tina Rem Rasmussen

8. januar 2019
Maibritt Garde

Lokal forfatter præsenterer træningsprogram for bedre helbred

Tror du på sygdom? Sandsynligvis et provokerende spørgsmål for nogen.

For har lægevidenskaben ikke bevist, at den kan helbrede med dygtige fagfolk og medicin?

Og måske har du selv haft sygdom tæt inde på livet eller kender nogle, der har.

Alligevel vover jeg at udfordre dig på din tro. Sygdom er, hvad vi gør det til. Jeg kan vælge at tro på dommen om, at jeg er syg. Eller jeg kan vælge at tro på, at kroppen fortæller mig, at noget med fordel kan forandres i mit liv, og at det vil være hensigtsmæssigt at lytte til kroppens behov og ændre adfærd.

Det lyder jo meget nemt. Så hvorfor opløser alle ikke bare deres sygdomme?

Det handler om tro, at turde tro på menneskets egne evner til healing samt at leve et disciplineret kærlighedsforhold til sig selv. At turde være tro mod sig selv og sine behov.

Kærligheden består af tillid til egne evner og respekt for egne grænser. Det kan optrænes. Cellerne skal kodes med troen på kærlighed i stedet for troen på lidelse.

Troen er min vejviser. Og ikke kun i religiøs forstand. Hvis jeg tror på, at denne uddannelse er god for mig, så bliver det min sandhed, og jeg drejer ind på den vej. Hvis jeg tror på, at denne partner er den rigtige for mig, så bliver det min sandhed, og jeg drejer ind på den vej. Hvis jeg tror på, at naturvidenskaben eller alternativ behandling er godt for mig, så bliver det min sandhed, og jeg drejer ind på den vej osv.

Intet er bedre end noget andet, det giver bare nogle forskellige konsekvenser, som jeg skal være villig til at tage ansvaret for.

Det handler også om at justere og tilpasse min tro til virkeligheden. Jeg kan have taget en uddannelse, valgt en partner, sagt ja til en sygdomsbehandling, og så viser det sig, at det ikke opleves rigtigt for mig alligevel. En ny beslutning må tages, og jeg ændrer min tro på, hvad der nu er godt for mig. Det er med troen, jeg skaber mit liv.

Videnskaben er genial. Forskningen og den menneskelige kunnen er kommet langt til glæde for alle. Og samtidig tror jeg på, at verden er større og endnu mere genial, end vi mennesker forstår og evner at bevise.

Det at *forstå* finder sted i hjernen, mens det at *opleve* sker i hele kroppen. "Troen er en højere psykologisk evne, der ligger hinsides det menneskeligt forståelige". Og det er med evnen til at opleve og tro, at jeg åbner mig for andre virkeligheder, andre måder at tænke på.

Det handler om *både og*. Videnskaben og verdenen uden for videnskabens rækkevidde.

Har du behov for beviser for at tro? Beviser for at føle? Beviser for at turde leve? I min opfattelse af verden går jeg tillidsfuldt på min kærlighedssti og bestræber mig på at lade mig guide af min intuition. Bestræber - for nogle gange går det bedre end andre. Jeg modtager bekræftelser og afkræftelser på, om jeg er på rette vej - det er mine vejvisere - fra det ydre og i mit indre. Jeg mærker varme og energi i hjertechakraet, når det er sandt for mig.



Tina Rem Rasmussen

Fysiske signaler (=sygdom) skaber vi for, at vi kan lære af det. Det er et privilegium, at vi har en krop, der guider os, hvis vi bevæger os væk fra det, der er godt for os hver især - vores indre sandhed. Kroppens signaler er en hjælp til mig, hvis jeg tør tage imod hjælpen og lytte til, hvad jeg med fordel kan forandre i mit liv.

Måske kan jeg blive bedre til at markere mine grænser eller drage omsorg for mig. Måske kan jeg styrkes i at være tro mod mig, turde følge min intuition eller stoppe med at bedømme mig selv - og dermed andre, eller måske skal jeg lære noget, jeg slet ikke kan forestille mig nu.

Respekt for mig selv!

Og jeg må starte med mig selv. Når jeg evner at leve integreret i kærligheden, altså leve med tilliden til mig og respekten for egne grænser, så er jeg også i stand til at vise andre mennesker tillid og respektere deres grænser. Hvis jeg ønsker respekt fra andre mennesker, må jeg udvise respekt overfor mig selv først. Ellers modtager jeg ikke respekten. Hvis jeg ønsker at være fri af høre på sladder, må jeg selv stoppe med at sladre (=bedømme/fordømme). Når jeg har lært det, så er det noget andet, jeg sender ud, og derfor noget andet jeg modtager.

Hvis jeg vælger at se på sygdom som læreprocesser, så vil den tilgang hjælpe mig i healingsprocessen. På den måde kan jeg lære af min krops signaler og komme videre i livet.

Ovenstående har jeg lært i et mentalt træningsprogram, der hedder Mentalhygiejnisk Træning (dagenstanke.dk).

Der træner vi det at leve i kærlighed til sig selv og højne bevidstheden om egen adfærd og muligheder.

Med de mentalhygiejniske redskaber har jeg opløst fysiske signaler i hjertet og sagt farvel til en pacemaker. Det er et fortløbende arbejde at leve integreret i kærligheden - det fordrer en disciplineret indsats. Høsten er til gengæld det hele værd. Jeg er taknemlig for, at jeg turde ændre min tro. Det ændrede mit liv og gjorde tilsyneladende umulige ting muligt. Tør du?

Tina Rem Rasmussen præsenterer træningsprogrammet mandag den 28. januar 2019 kl. 19.00 på Brøndbyskel 3.

Af Tina Rem Rasmussen
Certificeret Mentalhygiejnisk Instruktør