

TEMA

REINKARNATION

Reinkarnation, sjælevandring, genfødsel – kært barn har mange navne, og gennem alle tider har mennesker over hele kloden troet på sjælens, jegets evne til at overvinde den fysiske død – og blive genfødt.

Af Dorte J. Thorsen

Har vi levet før – og skal vi leve igen? Spørgsmålet har altid optaget mennesket, og endnu er der ingen, der har kunnet bevise noget, hverken i den ene eller anden retning. Der er heller ikke enighed om, at vi – i så fald genfødsel er en realitet – nødvendigvis genfødes som mennesker. Nogle mener, at vi lige så godt kan komme igen som dyr eller sågar insekter.

LIV & SJÆL har heller ikke svaret, men vil i dette tema prøve at komme sagen lidt nærmere og selv prøve en såkaldt regression, hvor man føres tilbage til et tidligere liv.

REPORTAGE FRA EN REGRESSION:

Mit liv i Valencia – Spanien

Det var med en spændthed, der kunne mærkes, at jeg tog af sted til Roskilde til regressionen, altså tilbageførslen til et tidligere liv. Men jeg blev snart beroliget. Psykoterapeut Lisbeth Lysdahl er nemlig både levende og åben, samtidig med at hun skaber ro og trykthed i den for-samtale, der sker inden selve regressionen. En samtale, der blandt andet handler om, hvad det er, som jeg vil have svar på.

For det er vigtigt, at regressionen sigter på noget konkret. Hvis den blot skal dreje sig om at tage på sightseeing i tidligere liv, kan man nemlig lige så godt læse en bog på biblioteket, som Lisbeth så fyndigt siger det. Jeg er enig. Der må gerne være et formål andet end bare at være reinkarnations-turist. Og heldigvis er der også noget, som jeg gerne vil have svar på.

Så her i regressionen bliver opgaven at finde ud af, hvad det er i mine tidligere liv, der holder mig tilbage fra det, som jeg gerne vil. Hvornår fik jeg låst dén energi fast – og hvor i verden og historien sidder det søm, som den elastik hænger på, der holder mig tilbage? Det skal vi til

at finde ud af.

Jeg lægger mig derfor behageligt tilbage i stolen og tales ned til en afslappet tilstand, hvor alt ydre forsvinder – og hvor fornuften sendes ud på gaden. Ofte kan man nøjes med at placere den i stolen ved siden af, men ikke hos en journalist. Dér må den kritiske sans ned og kigge vinduer. Alligevel titter den ind nu og da undervejs i regressionen. Den er en stædig følgesvend.

Men det lykkes mig alligevel at glide væk og bare flyde med ... først tilbage til barndommen, også den så tidlige, at jeg normalt ikke kan huske den, så til fostertilstanden og endelig endnu længere tilbage. Til liv før dette omkring årtusindeskiftet i Danmark.

Rejsen går til Valencia, Spanien i 1600-tallet og en tilværelse som ældste barn af en mand med en bod, hvorfra han sælger klæde og andet, som man bruger i fremstillingen af tøj.

En bod, som denne pige, der vistnok hedder Anabel eller Arabella eller Isabella, indtil hun er omkring ti år, tror, at hun skal overtage, da hun er ældste barn. Desværre for hende har hun også en bror,

en lillebror. Men ikke desto mindre en bror og dermed en dreng, og han skal selvfølgelig arve og føre boden videre, mens hun skal giftes og føde børn og passe mand og hus, selvom hun langt hellere vil blive ude blandt de andre mennesker på torvet med al den leben, som er forbundet med et aktivt handelsliv.

Men sådan bliver livet altså ikke for denne pige, der på overfladen accepterer sin skæbne, men som nedenunder føler sig snydt og forbigået – og hvis følelser over for lillebroderen er ren misundelse. Han fylder dog ikke meget i hendes voksne liv, hvor hun tager sig af hjemmet og de tre børn, mens manden passer den bod, som han har sammen med en import af klæde, især silke.

Men nedenunder det korrekte ydre og den korrekte adfærd ærgrer hun sig og prøver at klæde sine børn bedre på ved at give dem viden, selvom hun godt ved, at tiden ikke er til, at piger har de samme muligheder som drenge. Men ellers er livet godt og uden store begivenheder. Ingen historisk dramatik her, bare hverdag, hvilket ifølge Lisbeth Lysdahl også er langt det hyppigste og

Lisbeth Lysdal har siden 2007 arbejdet professionelt med mennesker og forandring. Hun er oprindeligt uddannet civilingeniør og It-projektleder. Hun har efterfølgende taget en lang række kurser inden for kommunikation, coaching, forskellige former for terapi og hypnose.



Så hvad var det, at jeg oplevede i Roskilde? Hvor kom mine tanker og billeder fra? Var jeg denne Anabel? Og kommer min ulogiske antipati mod Spanien fra et liv, hvor jeg oplevede, hvordan valenciansk identitet og selvstændighed blev kanøftet af den spanske storebror? Eller er der en anden forklaring?

Fornuften kommer selvfølgelig hurtigt på banen og siger, at hjernen kan spinde alle håndte historier og lave alle mulige billeder og koblinger – også denne, der måske bare handler om, hvad jeg ellers går og tumler med i øjeblikket, hvor jeg netop er meget optaget af både kvinders rettigheder, realiseringen af mine egne drømme og min teenagedatters muligheder i en verden, der er mere konkurrencepræget end nogensinde.

Så som med alt andet, der ikke kan måles og vejes, er også dette en trossag, og jeg vil lade læseren selv vurdere, hvad det var, som jeg oplevede hos Lisbeth Lysdahl.

Uanset hvad står det i hvert fald fast, at det ikke duer at finde sig i de begrænsninger, som ens omgivelser, ens tid eller det samfund, som man lever i, sætter op. Man skal nemlig ikke per definition acceptere de givne normer, men derimod kæmpe for sin lykke, for at få opfyldt sin drøm – og hvis man er smart, starter man allerede i dette liv, uanset hvad man tror på.

For enten er der kun dette ene liv – og så er det nu eller aldrig. Eller også er der noget, der hedder kommende liv, som blandt andet bestemmes af, hvad der sker nu – og de veje, som man vælger i denne inkarnation.

det, som man kan forvente at opleve.

I slutningen af regressionen føres jeg hen til dødsøjeblikket, som sjælen ifølge Lisbeth Lysdahl har prøvet så mange gange, at den glæder sig til at skulle op i lyset. Det er også en fredelig affære. Denne valencianske kvinde dør hjemme i egen seng på grund af lungeproblemer omgivet af børnene. Manden er død nogle år tidligere.

Så tælles jeg op og vender tilbage til 2017, og vi taler lidt sammen, inden jeg tager toget hjem.

Vel hjemme går jeg – tro mod min profession – i gang med at undersøge fakta. Jeg ved nemlig ikke ret meget om hverken Valencia eller Spanien. Jeg har

aldrig været i Spanien – undtagen på De Kanariske Øer, og jeg har heller aldrig ønsket at tage til det spanske fastland. End ikke til Barcelona eller Madrid, selvom jeg elsker kunst.

Men nu opdager jeg, at netop Valencia dengang var kendt som Silke-byen og i flere århundreder var et selvstændigt rige, indtil Spanien overtog det. At finde en Anabel eller måske Arabella eller Isabella – uden kendt efternavn, der var født ind i den ene og senere gift ind i den anden af byens talrige mindre handelsslægter i 1600-talet, er derimod umuligt. Men både Anabel og Isabella er klassiske navne på Den Iberiske Halvø. Arabella er derimod mere sjældent på de kanter.

”Så her i regressionen bliver opgaven at finde ud af, hvad det er i mine tidligere liv, der holder mig tilbage fra det, som jeg gerne vil. Hvornår fik jeg låst dén energi fast - og hvor i verden og historien sidder det søm, som den elastik hænger på, der holder mig tilbage? Det skal vi finde ud af.”

KLASSIKEREN om reinkarnation

Bogen er desværre ikke så let at få fat på mere, da den er mere end 40 år gammel. Men Ian Stevensons bog *Tyve tilfælde, der tyder på reinkarnation* er baseret på den måske mest grundige forskning, der nogensinde er lavet på området. Forskningen foregik helt tilbage i 60'erne og 70'erne, hvor Ian Stevenson undersøgte mulige reinkarnationer hos børn fra Indien, Ceylon, Brasilien, Alaska og Libanon. Senere udvidede Ian Stevenson forskningen til også at omfatte Europa og mere centrale dele af USA. At han valgte at interviewe små børn og ikke voksne, skyldtes, at han mente, at især små børn i modsætning til voksne ikke var i stand til at fabricere falske minder og opdigte historier med præcise geografiske og historiske detaljer. Desuden var små børn, der lige var begyndt at kunne tale, meget bedre end ældre børn og voksne til at huske deres tidligere liv. Ian Stevenson fandt også i de tilfælde, hvor der var fotografier af den forrige inkarnation, at der ofte var en fysisk lighed mellem kroppen i de to inkarnationer. Kønnen var i langt de fleste tilfælde også det samme. Endvidere havde vaner og personlige præferencer det med at fortsætte ind i næste liv.

ANDRE BØGER om reinkarnation

Den store, danske klassiker om reinkarnation er den danske regressions-ekspert Rud Grandts bog *På rejse med sjælen*, der også dannede basis for en udsendelsesrække på TV2 i starten af årtusindet. Læseværdig er også Annie Besandts bog *Reinkarnation*, der endda kan hentes gratis på visdomsnettet.dk

SÅDAN FINDER DU ud af, om du har levet før

Mon ikke mange godt kunne tænke sig at finde ud af, om – og i så fald hvor og som hvad – de har levet før. Men hvordan gør man det? Man kan jo hverken google sig frem eller læse om det på de sociale medier.

En oplagt metode er selvfølgelig at prøve en regression, hvor en vejleder sidder lige ved siden af og følger rejsen.

Men man kan også – især hvis man er god til at mærke efter inde i sig selv og måske har erfaring med meditation og fordybelse – prøve at gå ind i sig selv og sætte sigtet på uendeligt langt tilbage. Så kan der komme billeder og erindringer frem.

Eller måske man bare skal følge den hjemlige "fornemmelse", som man har indeni – eller får, når man hører et fremmed sprog, ser billeder fra et andet land eller besøger et sted for første gang. Vi krydser nemlig så tit vore egne spor – uden at vide det.

Som Inger Schjøtt skriver i digtsamlingen *Voksende ringe* fra 1984 i digtet "Dit eget spor":

Du har levet så tit, – i syd og i nord, du har levet i vest og i øst, derfor er du ofte på hjemlig grund, når du gæster en fremmed kyst.

Forstår du end ikke, det fremmede sprog, så kendes det dog i dit sind, en halvglemmt men en kendt melodi, der af rytmen bæres derind.

Du efterlod altid, lidt af dig selv, en aura af det der var dig. Det sker at du krydser dit eget spor, når du går på en fremmed vej.

RELIGIONERNE og reinkarnation

Ordet reinkarnation kommer af latin og betyder igen-i-kødet. Men hvad siger de store verdensreligioner om reinkarnation? Få svaret her.

Kristendom: Reinkarnation er ikke en del af den kristne lære, hvor den kristne (uanset om vedkommende er ortodoks, katolik eller protestant) tror på, at Jesus påskedags morgen genopstod fra de døde, og at alle mennesker på den yderste dag – Dommendag – også vil genopstå, så Jesus kan dømme dem til et evigt liv i enten Himmel eller Helvede. En del kristne er dog i dag tilbøjelige til at tro på reinkarnation, mens en del kristne til gengæld ikke længere tror på et Helvede. Der findes også enkelte kristne retninger som for eksempel gnosticisme, der hele tiden har troet på sjælevandring.

Jødedom: Jøder tror heller ikke på reinkarnation, hvis man ser bort fra de jøder, der er Kabbala-tilhængere. Men de er få. For som hos de kristne er det kun få retninger inden for jødedommen, der officielt tror på reinkarnation. Jøderne tror til gengæld – som de kristne – på en Dommens Dag, hvor Menneskesønnen, altså Messias, skal komme og dømme dem. Mange jøder tror dog hverken på Himmel eller Helvede, men alligevel på et evigt liv hos Gud. Man kan sige, at den jødiske forestilling minder meget om den kristne. Den største forskel ligger i opfattelsen af, hvem Jesus var. For de kristne er han Menneskesønnen, Guds Søn, Messias, mens jøderne ikke mener, at han var Guds Søn. Det er også derfor, at jøderne stadig venter på Messias.

Islam: Dommendagsbilledet møder vi også hos muslimerne, hvad enten det er sunni- eller shiamuslimer. Alle mennesker skal ifølge islam dømmes på den yderste dag til enten et liv i evig salighed i Himlen eller i evig pinsel i Helvede. Muslimer mener derfor, at de skal leve efter Allahs ord og underkaste sig Hans vilje, hvis de skal komme i Himlen. Der er dog en undtagelse. Tilhængere af den muslimske mysterieretning sufismen tror ofte på reinkarnation.

Hinduisme: Reinkarnation er en af hjørnestenene i hinduismen, hvor hinduisterne tror, at mennesket lever i et kredsløb, samsara, hvor sjælen, atman, ved dødens indtræden frigøres, inden det er tid til at genfødes igen. Under hvilke omstændigheder man så skal leve næste gang afgøres af ens karma, altså ens skæbne, der er betinget af handlingerne i de tidligere liv, hvor især et asketisk liv fuld af meditation tæller på plussiden. Det ultimative mål er at nå til Brahmanes verden, men det sker først, når sjælen er tilstrækkeligt udviklet. Brahman er skaberguden og ånden, der gennemstrømmer alt i universet. Når man kommer dertil, slipper man for at skulle genfødes. Jeget er dog aldrig særlig betydningsfuldt i hinduismen.



Buddhisme: Også for buddhisterne handler det om at undgå genfødsel, hvilket betyder, at det er bedst at leve et liv i ophøjet ro. Det gøres ved at leve asketisk og uden begær og længsel efter fysiske genstande og kropslige nydelser. Når det er nået, er sjælen (som på mange måder i buddhistisk selvforståelse er en illusion) nået til Nirvana og kan opløses og blive til intet, hvilket i klassisk buddhisme er den højeste lykke. Ens jeg skal altså forsvinde. I nyere buddhistiske retninger er der dog mange, der i stedet taler om, at jeget måske godt kan eksistere i Nirvana. En anden udbredt tanke er også ideen om den lykkelige genfødsel, som handler om at leve i Buddhaernes himmel, som er en slags paradys, hvor særligt vise har givet afkald på Nirvana for at kunne hjælpe de sjæle, der er på Jorden.

Moderne tro: Tanken om reinkarnation er central i både antroposofien, åndsvidenskaben, teosofien og New Age, hvor der sættes lighedstegn mellem jeget og en udødelig sjæl, der i en kosmisk-og-jordisk-rejse gennemlever et ukendt antal liv med det formål at opnå en stadig højere åndelig erkendelse, der har en optagelse i det guddommelige og universelle ALT som endemål. Modsat de østlige religioner, som i deres klassiske form var meget optaget af jegets udslettelse som det endelige mål for den lange række af inkarnationer, er moderne tro i reglen centreret om det modsatte, nemlig jegets evne til ikke kun at overleve den fysiske død, men også leve evigt i en eller flere dimensioner, ofte benævnt som astrale planer.



DEN KRITISKE

Hvis ikke reinkarnation, hvad så?

Mange af os har prøvet det. Man kommer kørende eller gående ad en vej i en by eller et område, hvor man aldrig har været før, men alligevel så genkender man husene, landskabet eller noget andet signifikant.

Det er med andre ord, som om man krydser sit eget spor, og glemte fornemmelser og tanker kommer op til overfladen sammen med en følelse af undren. For hvordan kan det være muligt? Medmindre selvfølgelig at man reelt har været der engang, levet et tidligere liv i denne øde landsby i udlandet, hvis navn ikke engang står på vejkortet, og som GPS'en slet ikke kan udtale.

Ja, der er faktisk nogle forklaringer, som intet har med reinkarnation at gøre, men som omvendt er lige så svære at bevise, som reinkarnation er det.

For det første KAN hjernen spille os et puds. Måske er det hele slet ikke så bekendt, som vi gerne vil gøre det til.

For det andet så minder det måske bare om noget andet, som vi kender – eller oplevede på en anden ferie for år tilbage, men siden har glemt.

For det tredje så kan cellerne i vores krop måske indeholde en slags nedarvet hukommelse, så den erindring vi rammes af ikke er vores egen, men kommer fra nogle af dem, der har levet før os.

For det fjerde kommer erindringerne måske fra en film eller en bog, som vi har glemt – men som passer perfekt til det scenarie, der er omkring os.

For det femte kan den ene hjernehalvdel nogle gange opfatte tingene et nanosekund hurtigere end den anden, hvilket får hjernen til at tro, at det her kender den allerede godt. Det er også sådan, at déjà-vu kan opstå.

Hvorvidt en eller flere af disse muligheder kan være svaret på en erindring fra et fremmed sted, må være op til den enkelte selv at vurdere. For når alt kommer til alt, så er samtlige fem forklaringer ligesom reinkarnationstanken en trossag.

Kilder: Videnskab.dk m.fl.

DANSKERNE

og reinkarnation

Folkekirken er langt det største trossamfund i Danmark med mere end 75 procent af befolkningen som medlemmer, og her er læren om sjælevandring IKKE god latin. Det er nemlig helt centralt i kristendommens selvforståelse, at ånd og krop ikke kan skilles ad. Men til trods for dette tror flere end hvert femte medlem af folkekirken alligevel på reinkarnation – heraf flere kvinder end mænd.

Ser man på danskerne som helhed – altså ALLE uanset om de er medlem af et trossamfund eller ej – så tror hver syvende dansker på sjælevandring.

Kilder: Politiken m.fl.

FOBIER

dødsårsager i tidligere liv

Det er en udbredt opfattelse blandt reinkarnationstilhængere, at uforklarlige fobier i dette liv hænger sammen med – ofte voldsomme – dødsårsager eller traumatiske oplevelser i tidligere liv.

Er du for eksempel bange for højder, er du måske faldet eller er blevet skubbet ned fra noget højt i en tidligere tilværelse. Angsten for små, lukkede rum kan for eksempel komme fra, hvis du har været en af de mange tusinder, der igennem tiderne har siddet lukket inde i uhumske fangenhuller – nogle gange i årevis. Eller du blev måske endda muret inde.

Igennem tiderne er der også mange, som er blevet stukket ihjel med en kniv, og som i dag ikke ønsker at være for tæt på skarpe knive. Farlige dyr, som for eksempel slanger og giftige edderkopper, har også mange liv på samvittigheden og kan være årsag til en ellers ulogisk angst for krybet, når man bor så højt mod nord som Danmark.