

## Retningslinjer for den uerfarne spøgelsesjæger

Flere gange om året bliver jeg ringet op af nogen som er bekymrede over en spøgelsesagtig tilstedeværelse, sædvanligvis i deres hjem. Nogle af dem er ligesom Helaina ude af sig selv af skræk for at spøgelse måske vil gøre dem ondt. Andre er ligesom Mai mere bekymrede for et spøgelses ve og vel, som hendes ven, Chelik. Der er nogle simple ting alle kan gøre for at hjælpe et spøgelse med at komme et bedre sted hen. Før vi tager fat på det, så lad os lige behandle nogle af de grundlæggende spørgsmål og forhåbentlig opklare et par misforståelser.

For det første: Det der er vigtigst at vide, er at spøgelse bare er mennesker som ikke længere lever i fysiske kroppe. De er mennesker ligesom dig og mig. Som alle andre mennesker kan spøgelse være venlige, skræmmende, kloge, dumme og alt der imellem, men de er bare mennesker.

For det andet: Basalt set er grunden til at du kan blive opmærksom på et spøgelse, at dets bevidsthed er fokuseret på det fysiske plan. Det kan der være mange grunde til. Måske er de ikke selv klar over at de er døde, og holder sig i nærheden af velkendte omgivelser og mennesker. Sylvia var et eksempel på sådan et spøgelse. Måske er de klar over at de er døde, men forvirrede over hvad de skal gøre. Sådan et spøgelse var Chelik. Et spøgelse som Joe, Sylvias mand, har måske en besked de vil give til nogen der stadig lever i den fysiske verden. Helainas Jack the Ripper-agtige spøgelse var der for at suge til sig af hendes frygt. Der er mange grunde til at et spøgelses bevidsthed kan være fokuseret på det fysiske plan, men det er det bevidsthedsfokus der får dig til at blive opmærksom på dem, og fastholder dem her.

For det tredje: Du har ikke noget at frygte fra et spøgelse. I modsætning til hvad Hollywoods gyserfilm gerne vil have os til at tro, udgør sådan en person ikke nogen trussel for dig. Selvom det at projicere sin egen frygt over på et spøgelse kan synes at bevise det modsatte, så illustrerer historien om Helaina den fundamentale sandhed. Da det spøgelse hun frygtede mest, satte sig ved siden af hende i sofaen, var hun i stand til at sende ham væk for altid ved simpelthen at udtrykke sit ønske om at han forsvandt. Den eneste hjælp hun havde brug for fra mig, var at minde hende om at hun kunne gøre det. Da vi var færdige med vores telefonsamtale, vidste hun, gennem sin egen direkte erfaring, at hun ikke havde noget at frygte fra noget spøgelse. Helaina vidste at al den formodede poltergeist-aktivitet der var i hendes lejlighed, ikke var andet end en manifestation af hendes egen frygt. Alt for mange af de mennesker jeg arbejder med, er hoppet på Hollywoods frygtindgydende billeder, og er skræmt fra vid og sans, og forværrer således problemet.

For det fjerde: Der er Hjælpere som lever i den ikkefysiske verden, som gladeligt vil hjælpe dig i dine forsøg på at hjælpe et spøgelse på vej. Alt hvad du skal gøre, er at bede om det. Ofte er Hjælperen en som Ribby der allerede aktivt prøvede at hjælpe Chelik, men ikke var i stand til at nå ham. Eller som Maggie der kom for at hjælpe Marlas bedstemor i det øjeblik hun fik muligheden for det. Nogle gange er de som Sylvia der ventede på at hjælpe sin døende mand, Joe. Efterlivet vrirler med Hjælpere der er villige til at tilbyde deres hjælp når der opstår en mulighed for det.

For det femte: Som jeg forklarede i min første bog, Rejser ind i det Ukendte, har du en særlig fordel i forhold til Hjælpere idet du stadig lever i en fysisk krop. Eftersom spøgelses bevidsthed er fokuseret på det fysiske plan, er det bevidst om dig. Af samme grund er spøgelse sandsynligvis ikke bevidst om at Hjælperen er til stede, men spøgelse kan se dig. Det kan høre dine tanker. Det betyder at du kan kommunikere med spøgelse selv når en Hjælper ikke kan. Det er din særlige fordel. Hvis du i løbet af jeres kommunikation kan gøre opmærksom på at Hjælperen er til stede, vil Hjælperen tage over der fra. Som uerfaren spøgelsesjæger skal du vide at det er den vigtigste evne du besidder, evnen til at kommunikere med spøgelse. Hvis det lykkes dig at forbinde spøgelse med Hjælperen, vil Hjælperen føre spøgelse videre for dig. Det er ikke nødvendigt at du er fuldt bevidst om den kommunikation der kommer til dig, fra hverken spøgelse eller Hjælperen.

Selvom det kan være sjovt og interessant at have den bevidsthed, så er det ikke nødvendigt for at gennemføre den opgave det er at hjælpe et spøgelse med at komme videre.

Så det eneste jeg mangler, er at hjælpe dig med at lære en simpel metode til at skabe forbindelse mellem et spøgelse og en Hjælper. Det er lettere end de fleste tror, og du har sikkert hørt det før. Da Helaina så spøgelse stå ved hendes hoveddør, brugte hun denne metode. Hun sagde: "Se efter et Lys. Når du ser et Lys, så gå ind i det." Mange af os har hørt folk sige "send dem ind i Lyset". De fleste af os har kun en vag fornemmelse af hvad det betyder, eller hvorfor det mon virker. Før jeg kommer med hele fremgangsmåden for en uerfaren spøgelsesjæger, vil jeg gerne fortælle hvordan jeg forstår det.

Under mit første Lifeline-kursus, da jeg var fuldkommen ude af stand til at kommunikere med nogen i den ikkefysiske verden, gav Rebecca mig et råd der blev nøglen til min forbindelse. Hun gav mig det råd at jeg åbnede min bevidsthed for muligheden for at de subtile energier jeg forsøgte at opfatte, krævede en ny måde at sanse på. Næste gang jeg prøvede at kommunikere ikkefysisk i Fokus 27, bad jeg om hjælp fra en Guide. Guider viste sig at være intet andet end Hjælpere. Da jeg bad om hjælp fra en Guide, var det første tegn på at der var kommet en, at jeg følte en tilstedeværelse. Det næste tegn var at jeg så et lys. Til at begynde med var det en svag, utydelig, tåget lyskugle, men for hver kontakt der lykkedes, blev det mere og mere klart. Det er som regel på den måde en som ikke er trænet i ikkefysisk sansning, bliver opmærksom på en ikkefysisk person til at begynde med. Hvis du læser disse retningslinjer fordi du for første gang oplever at der er et spøgelse til stede, er der en god chance for at det var sådan du stødte på det. Du har som minimum oplevet følelsen af en tilstedeværelse, og måske har du set et "lys".

Det er også sådan Hjælpere viser sig for en der ikke er trænet i ikkefysisk sansning, inklusive spøgelse. Spøgelse vil først mærke en tilstedeværelse og så se et lys. Det lys er Hjælperen. Hjælperen er lyset! De er den samme. Lyset er et andet menneske som er kommet for at hjælpe. Det er derfor så mange mennesker som har en nærdødsoplevelse, taler om at se et lys. De ser den person som er kommet for, som Sylvia gjorde for Joe, at tage imod og hjælpe dem i dødsøjeblikket. Nogle af disse Hjælpere er fantastisk kraftfulde, kærlige Væsner der hedder "Dimittender"<sup>1</sup>. Det at blive bestrålet med en Dimittends lys giver en fantastisk følelse af fred og ren, ubetinget kærlig accept. I min fjerde bog kommer du til at læse mere om disse Dimittender. Det eneste der skal til for at hjælpe et spøgelse, er at henlede deres opmærksomhed på lyset, Hjælperen.

Hvordan gør man det? På samme måde som jeg blev opmærksom på Guiden, og du blev opmærksom på spøgelse. Gør dem opmærksomme på at de skal se efter et lys. Den fremgangsmåde jeg giver nedenfor, er den jeg foreslår folk som ringer og spørger mig hvordan de får et spøgelse sendt af sted. Jeg ved ud fra deres tilbagemeldinger at det virker. Eddys oplevelse er et eksempel på det.

Det var sådan at jeg var blevet færdig med at skrive alt andet til denne her bog, undtagen disse retningslinjer. Jeg havde åbnet mit tekstdokument en gang for at skrive dem, men jeg kunne ikke rigtigt komme i gang. To dage senere ringede der en mand der hed Eddy, og bad om min hjælp med nogle spøgelse i hans hus. Min samtale med ham sammenfattede mine tanker til de retningslinjer du læser her. Som jeg fortalte, vrimler den ikkefysiske verden med Hjælpere som tilbyder deres hjælp når de får muligheden. Du får retningslinjerne efter at jeg har fortalt om min samtale med Eddy. Jeg har tilføjet lidt til samtalen her for at illustrere hele proceduren.

"Før du begynder at arbejde direkte med spøgelse, er det ofte en god ide at bede om assistance fra en Hjælper. Du kan bruge et hvilket som helst billede af en Hjælper der passer til dine overbevisninger."

"Billede af en Hjælper? Hvad mener du?" spurgte Eddy.

---

<sup>1</sup> En elev der har bestået en afsluttende eksamen.

”Hvis du tror der findes Engle, kan du bede om hjælp fra en Engel. Hvis du tror på Åndelige Guider, kan du bede om en af dem.”

”Og hvis jeg ikke har noget særligt jeg kalder dem?”

”Så kan du bare bede om en Hjælper.”

”Hvordan gør jeg det?”

”Sæt dig eller læg dig først ned og slap af. En meditativ eller bønlig tilstand er god, men ellers bare en afslappet tilstand som er fri for alt for mange distraherende tanker. Så kan du måske sige sådan noget som ’jeg prøver at få et spøgelse ud af mit hus og vil gerne have assistance af en Hjælper’ i dine tanker. Brug det ord for en Hjælper som du foretrækker, Engel, Åndelig Guide, Gud, Jesus – hvad som helst.”

”Hvad nu hvis jeg ikke ved hvordan man mediterer eller kommer i en afslappet tilstand uden distraherende tanker sådan som du beskriver?”

”Der er mange steder hvor man kan lære det. Nogle gange kan skoler eller metafysiske boghandler hjælpe dig med at finde et kursus i meditation. Eller jeg kan give dit telefonnummeret til Monroe Instituttet. De har Hemi-Sync-bånd som meget hurtigt kan lære dig at komme i en passende tilstand. Den tilstand de kalder Fokus 10, vil være rigtig god.”

”Skal jeg være bevidst om Hjælperens tilstedeværelse eller et om svar på mit ønske om hjælp?”

”Nej. Hvis det eneste du gør, er at komme i denne afslappede tilstand og bede om hjælp, så er det det eneste der er nødvendigt.”

”Skal jeg begynde at prøve at sende spøgelse af sted lige efter at jeg har bedt om hjælp?”

”Det kan du gøre hvis du fornemmer spøgelses tilstedeværelse. Når du en gang har bedt om en Hjælperes assistance, vil den komme når som helst du prøver at hjælpe spøgelse videre.”

”Jeg behøver ikke bede om hjælp igen efter det?”

”Nej. At bede en Hjælper om at komme gør dem opmærksomme på at du vil forsøge at hjælpe spøgelse. Så vil en af dem vente på at kunne hjælpe dig når du gør det. Når du mærker spøgelses tilstedeværelse, vil det ikke skade at bede hjælperen om at være klar lige før du begynder, men det er ikke nødvendigt. Hjælpere er altid villige til at samarbejde om at hjælpe et spøgelse der sidder fast.”

”Og hvordan hjælper jeg så faktisk spøgelse videre?”

”Næste gang du mærker at spøgelse er der, så kig i den retning du fornemmer spøgelse er. Lad som om du indleder en samtale med spøgelse. Du kan tale højt eller bare tale i dine tanker.”

”Lade som om? Hvad mener du når du siger at jeg skal lade som om jeg har en samtale?”

”At ’lade som om’ er en måde at åbne forestillingsevnen på. Forestillingsevnen er et godt kommunikationsredskab. Den giver din besked videre til spøgelse. Alle ved hvordan man har en samtale med stemmen i sit hoved. Det er sådan jeg mener; beslut dig for at have en samtale med spøgelse ved at bruge stemmen i dit hoved.”

”Behøver det være tovejskommunikation? Behøver jeg forestille mig spøgelses side af samtalen også?”

”Nej, så længe du har til hensigt at have en samtale med spøgelse, og siger i dine tanker hvad du vil sige, så vil spøgelse høre dig.”

”Er der noget særligt jeg bør føle mens jeg gør det?”

”Det er ikke nødvendigt at føle noget specielt; spøgelse vil ’høre’ dine ord eller tanker så længe du forestiller dig samtalen med det.”

## Appendiks C fra Bruce Moens bog En Rejse Hinsides al Tvivl

”Er der noget jeg kunne føle som ville give min intention om at få spøgelse videre mere kraft?”

”Ja, det bedste du kan føle, er kærlighed.”

”Hvordan kan jeg få mig selv til at føle kærlighed?”

”Tænk på en situation hvor du følte dig elsket eller kærlig. Måske var det første gang du holdt din nyfødte i armene, eller sidste gang du kælede med din kat. Bare husk hvordan det føltes. Det stærkeste du kan gøre for at hjælpe spøgelse videre, er at føle kærlighed og tale fra hjertet.”

”Tale fra hjertet?”

”Det kan være noget så simpelt som at forestille dig at dine ord eller tanker kommer fra midten af din brystkasse. At tale fra hjertet betyder at sende spøgelse din kærlighed sammen med din besked.”

”Okay, så jeg fornemmer spøgelses tilstedeværelse. Hvis jeg ved hvordan, mærker jeg min kærlighed og sender den sammen med tankebeskeden med stemmen i mit hoved. Hvad skal jeg sige?”

”Mærk efter hvor der er et lys’. Så venter du et øjeblik og siger: ’Se efter et lys.’ Vent et øjeblik igen, og sig så: ’Når du ser et lys, så gå hen imod det.’”

”Er det det hele?”

”Ja, det er det hele. Hvis du kunne se det spøgelse du prøver at hjælpe, efter at du har sagt det, ville du se det kigge sig omkring. Du ville vide at det fik øje på lyset, når du så spøgelse forsvinde.”

”Hvad nu hvis spøgelse ikke ser et lys? Måske kommer Hjælperen ikke, eller spøgelse kan bare ikke se Hjælperen?”

”Hjælperen vil altid komme, men det er muligt at spøgelse ikke ser lyset første gang du gør opmærksom på det. Min erfaring er at det gør de næsten altid, men det er muligt at det ikke ser lyset første gang du prøver.”

”Hvordan ved jeg at spøgelse er væk?”

”Det kommer an på hvordan du er bevidst om spøgelse nu, når det er der. Hvis du mærker spøgelses tilstedeværelse, så vil du pludselig mærke den tilstedeværelse forsvinde. Hvis du ser spøgelse som en form for lys, så vil lyset forsvinde. Hvis du ser spøgelse mere som et menneske, så vil du se det kigge sig omkring. Hvis det ser ud som om spøgelse får øje på noget, kigger og så forsvinder, så vil du vide at det er væk.”

”Hvor mange gange skal jeg bruge denne metode hvis spøgelse ikke forsvinder?”

”Du kan bruge den hver gang du mærker at der er et spøgelse. Hver gang vil du give det mulighed for at se lyset og få forbindelse til en Hjælper.”

”Hvad nu hvis det føles som om spøgelse forsvinder og så kommer tilbage igen?”

”Det sker næsten aldrig. Det er meget mere almindeligt at der er flere spøgelse i et hus. Hvis du er lidt mere end almindeligt følsom over for et spøgelses tilstedeværelse, vil du måske være i stand til at mærke forskel på dem. Jeg har personligt aldrig set et spøgelse vende tilbage efter at en Hjælper har fået det videre. Hvis du mærker det samme spøgelse forsvinde og komme tilbage, har dit første forsøg på kontakt efter al sandsynlighed skræmt det. Husk at spøgelse bare er mennesker. Første gang en fremmed kommer hen til en og begynder at tale med en ud af det blå, er det ikke en ualmindelig reaktion at ville væk derfra. I et spøgelses ikkefysiske verden vil bare tanken om at ville væk fra dig være rigeligt til at de bliver stødt væk fra dig.”

”Hvad skal jeg gøre hvis det sker?”

”Gør det samme som du ville gøre med enhver anden der blev skræmt væk af dit første forsøg på at tale med dem. Fortæl dem at du bare vil snakke, og at du ikke vil dem noget

ondt. Når de kommer tilbage, så prøv igen. På et tidspunkt vil de have vænnet sig til at have kontakt med dig og blive for at høre hvad du har at sige.”

Eddy og hans kone var opmærksomme på seks forskellige spøgelser i deres hus. De havde set et af dem flere gange, en ung kvinde de kaldte Annie. Et andet af dem, en mand de kaldte Henry, trak vejret tungt, og de kunne høre ham i huset og gå frem og tilbage over gulvet i et røgeri de ejede. Der var to ældre kvinder som de nogle gange kunne høre snakke i huset. De sidste to var børn som de hørte grine og lege ude i gården. Der var andre som Eddy ikke kendte til.

Der var så mange af dem til at begyndte med at jeg selv hjalp de seks af dem videre den efterfølgende dag. Da jeg ringede for at fortælle Eddy at de var væk, fortalte han mig om et han havde mødt den aften vi havde talt sammen i telefonen. Han var lige gået op ad trapperne og ind i soveværelset. Da han kom ind i værelset, fik han øje på noget ved vinduet. Han så en mand kigge ind ad vinduet i soveværelset på 2. sal. Eddy sagde at han vidste at det måtte være et spøgelse, for han ville være nødt til at svæve mere end 3 meter over jorden for at kigge ind ad det vindue.

”Så hurtigt jeg kunne, talte jeg fra mit hjerte og bad ham om at kigge efter et lys, og når han så lyset, skulle han gå hen til det,” fortalte Eddy. ”Jeg så hans hoved bevæge sig lidt, og så forsvandt han.”

Eddys behov for hjælp var en gave til mig. Det samlede alle mine tanker sammen til nedenstående retningslinjer.

1. Sæt dig eller læg dig på et stille sted hvor du ikke vil blive forstyrret af ringende telefoner eller andre høje lyde, og slap af i en meditativ tilstand. Hvis du føler dig usikker på det, så kan du prøve resten af proceduren uden dette trin. Det virker ofte alligevel. Hvis du gerne hurtigt vil lære at slappe af på den måde, kan jeg anbefale dig at kontakte Monroe Instituttet. Jeg er ikke ansat af Monroe Instituttet og foreslår det kun fordi det var der jeg lærte det. Mens du befinder dig i denne afslappede tilstand, så fortsæt til næste trin.
2. Bed om assistance fra en Hjælper eller hvad du måtte have lyst til at kalde dem. En simpel sætning sendt via dine tanker, som for eksempel ”Jeg ønsker at få et spøgelse ud af mit hus og beder om assistance fra en Hjælper” er det eneste du behøver på dette trin.
3. Næste gang du er opmærksom på at der er et spøgelse til stede, så mærk efter hvor det er. Stil dig med ansigtet i den retning som om der står et rigtigt menneske. Der står selvfølgelig et rigtigt menneske, men bare ikke et der har en fysisk krop. Det kan måske hjælpe at lukke øjnene når du mærker efter hvor spøgelse er.
4. Mærk kærligheden i dit hjerte. Hav til hensigt at sige det du vil sige, fra hjertet. Dette trin er ikke absolut nødvendigt, men det giver kraft til det du vil sige.
5. Forestil dig at du taler til spøgelse som du ville tale til enhver anden.
6. Dette kan du enten gøre højt eller med stemmen i dit hoved. Sig til spøgelse: ”Mærk efter hvor der er et lys.”
7. Vent et øjeblik, og sig så: ”Se efter et lys.”
8. Vent et øjeblik igen, og sig så: ”Når du ser et lys, så gå hen imod det.”
9. Udtryk din taknemmelighed for Hjælperens assistance. Et simpelt ”tak” er nok.

Det er hele proceduren. Når du bruger den, vil du måske være bevidst om at Hjælperen er kommet, og måske ikke. Du vil måske være bevidst om at spøgelse er taget af sted, og måske ikke. Hvis du tidligere har været opmærksom på spøgelses tilstedeværelse, vil du

## Appendiks C fra Bruce Moens bog En Rejse Hinsides al Tvivl

sandsynligvis mærke at det er væk. Uanset hvad, betyder det ikke noget. Denne metode virker. Jeg har aldrig oplevet at den ikke gjorde. Hvis du fornemmer dette eller et andet spøgelse fremover, så gentag trin 3 til 9.

Hvis du eller nogen du kender, fornemmer et spøgelse, så vil jeg opfordre dig til at bruge ovenstående retningslinjer. Det er det bedste du kan gøre for sådan en person. Annie og Henry, to af de spøgelse der var i Eddys hus, havde siddet fast der siden århundredeskiftet. De og de andre er nu frie til at fortsætte på deres vej sådan som de har lyst til, med hjælp fra andre mennesker i Fokus 27. De har mange flere valgmuligheder nu end de havde da de sad fast i det hus.

*På <http://efterlivet.dk/om-livet-og-efterlivet/bruce-moen/> kan du læse mere om Bruce Moen og hans metoder til at udforske efterlivet. Bruce holder jævnligt workshops i Danmark.*