

Appendiks C: Retningslinjer for kontakt til Efterlivet

En kvinde døde for nylig. Jeg kendte hende ikke. Tilsyneladende sund og rask havde hun udvist alle tegn på en der forbereder sig til at forlade denne verden. I løbet af de foregående måneder havde hun tilfredsstillet sit behov for at besøge sine børnebørn, venner og slægtninge som er spredt over hele landet. Så fik hun ganske uventet et slagtilfælde. På mindre end en dags tid kom hun over i Efterlivet. Hendes timing kunne ikke have været bedre.

Jeg deltog i et seminar på TMI i august 1996 da det skete. Mit manuskript var færdigt bortset fra at min forlægger havde bedt mig om at overveje at skrive retningslinjer for læsere som måske ønskede at være med til at hjælpe de nyligt afdøde. Jeg havde udspurgt andre seminardeltagere for at finde ud af hvordan nogen uden min grundlæggende træning og erfaring mon kunne udføre sådan noget. Før morgenmaden på seminarets sidste dag fik jeg mit svar.

Janet, en anden seminardeltager, havde modtaget et telefonopkald ved midnat fra sin søn som fortalte hende om hendes svigermors slagtilfælde. Morgenen efter, mens jeg stod alene på terrassen udenfor med min kop koffeinfri kaffe og en cigaret, spurgte Janet mig hvad hun skulle gøre for at hjælpe Farmor. Jeg havde spekuleret på netop dette emne i over en uge. Mens jeg prøvede at besvare hendes spørgsmål, kom noget igennem mig og ud i luften imellem os som ord. Vi hørte dem begge for første gang. Jeg har tilføjet flere detaljer til vores samtale end der egentlig var, for at tydeliggøre metoden. På de få minutter den samtale varede, fødtes den procedure jeg havde prøvet at opfinde. Det er ikke tilfældigt at Janet er jordemoder.

”Først skal du have Farmors opmærksomhed.”

”Hvordan?”

”Begynd med at slappe af. Du kender Fokus 10. Læg dig ned, bevæg dig til Fokus 10 og tøm dit sind for forstyrrende elementer. Enhver stille, meditativ tilstand er fin. Genkald dig så Farmor. Husk et tidspunkt hvor I to snakkede hyggeligt sammen. Giv dig selv lov til at mærke hvordan det var at være sammen med hende.”

”Som da hun besøgte os sidste forår og vi sad ude i gårdhaven og drak iste?”

”Det ville være helt fint. Det vigtige er at huske hvordan det føltes at være sammen med hende. Hvordan du følte det mens I talte sammen, lyden af hendes stemme, jeres omgivelser. Genkald dig det hele idet du husker så mange detaljer som du kan.”

”Omgivelser? Du mener som gårdhavens borde og stole, den varme solskinsdag, skyggen fra parasollen?”

”Præcis. Genkald dig så mange detaljer om den tid I var sammen, som du behøver for at kunne mærke hvordan det var at være der og tale med hende. Begynd så at lade som om du har en samtale med hende.”

”Lade som om?”

”Ja, lad som om du fortæller hende om dengang I sad ude i gårdhaven og drak iste. Lad som om hun lytter mens du genopfrisker gamle minder med hende om den tid sammen. Du kan endda lade som om hun svarer dig og minder dig om ting der skete eller ting hun sagde.”

”Hvorfor lade som om?”

”Det er en måde at lukke op for din forestillingsevnes kraft på. Forestillingsevnen er en ikkefysisk metode til kommunikation. Jeg bruger udtrykket ”lade som om” fordi det ikke betyder noget om du tror din samtale virkelig foregår eller ej. Kun at du lader som om den gør.”

”Hvad hvis jeg ikke reelt kan ”se” Farmor eller gårdhaven eller ”høre” hendes stemme mens jeg lader som om?”

”Det er helt okay. Du lader alligevel bare som om – lader bare som om du ser og hører hende. Du behøver ikke reelt se eller høre hende for at være i stand til at kontakte og hjælpe hende.”

”Gør jeg ikke?”

”Nej. Det er faktisk ikke nødvendigt at du på nogen måde er bevidst opmærksom på Farmor, jeres omgivelser eller samtale, for at du kan hjælpe hende. Det eneste der er nødvendigt, er at du lader som om du er.”

”I min opfundne samtale med hende kunne jeg fortælle hende ting jeg gerne ville sige før hun døde? Ville hun høre mig?”

”Ja. Ud fra min erfaring ved jeg at hun vil høre alt hvad du siger til hende i din imaginære samtale. Jeg ved at mange gange ønsker folk at de kunne have fortalt nogen noget inden de døde, og ønsker at de stadig kunne. Hvis der er noget du gerne vil sige til hende, ved jeg at hun vil få din besked. Du kan gøre dette når som helst.”

”Er det muligt at jeg rent faktisk ”ser” eller ”hører” noget der virkelig sker mens jeg prøver på at hjælpe hende?”

”Ja. Det er fuldt ud muligt. Det er min erfaring at jo mere villig du er til at gå med på fantasien, desto mere sandsynligt er det at sådan noget kan ske. Noget vil måske ske under din fantasi som du ved du ikke fantaserede. Det er som regel små detaljer, som noget Farmor måske siger eller gør, som du ikke havde nogen mulighed for at vide på forhånd. Det er et tegn på reel bevidst kontakt med Farmor hvis det sker. Men det er slet ikke nødvendigt at det sker, for at kunne hjælpe hende.”

”Okay, så jeg lader som om jeg har en samtale med Farmor og mærker hvordan det føltes at være der med hende – og hvad så?”

”Derefter genkalder du dig en anden person. Dette kunne være nogen både du og Farmor kender som allerede lever i Efterlivet.”

”Det kunne være Farfar. Han døde for flere år siden.”

Genkald dig Farfar. Husk hvordan han så ud, hvem han var og hvordan det føltes at være i nærheden af ham i en glad stund. Inviter ham til at slutte sig til dig og Farmor. For at bruge dit eget eksempel kunne du måske lade som om du inviterer ham til at komme og sætte sig ned på en gårdhaves stol ved bordet. Lad som om du skænker ham et glas iste. Lad som om du henleder Farmors opmærksomhed på at Farfar slutter sig til jer. Lad som om du har en samtale med ham hvor du fortæller ham at du prøver at hjælpe Farmor med at komme hen til det rette sted for hende.”

”Som ’Farfar, jeg prøver at hjælpe Farmor med at komme i Himlen?’”

”Ja. Jeg ville måske sige Parken eller Modtagelsescentret, men du kan bruge Himlen, Paradis eller hvad dine egne overbevisninger tillader dig. Så lad som om Farfar begynder at tale med Farmor. Lad som om han fortæller hende at han er kommet for at tage hende derhen. Lad som om hun ser ham og taler med ham. Lad som om de rejser sig og omfavner hinanden. Lad som om at idet hun og Farfar tager af sted sammen, takker du ham fordi han kom. Du kunne endda lade som om han vender sig om og siger noget til dig idet de tager af sted.”

”Er det det hele?”

”Ja, så simpelt er det. Bagefter vil det måske være en god ide at skrive de indtryk du fik under oplevelsen, ned i din dagbog. Hvordan det føltes, hvad der skete, hvad der blev sagt – sådan noget.”

”Efter at hun er taget af sted, kan jeg så stadig fortælle hende ting jeg gerne ville sige før hun døde, men ikke fik sagt?”

”Ja, selvfølgelig. Du kunne bruge den samme gårdhavescene og bede hende om at komme. Bare lad som om hun kommer, og fortæl hende i din imaginære samtale hvad du gerne vil have hun skal vide. Det er meget ligesom bøn. Ud fra min erfaring ved jeg at din besked vil komme igennem til hende.”

”Men hvad hvis jeg ikke tror på at noget af det virkelig skete?”

”Det er helt i orden. Hvis det eneste du gjorde var at lade som om du mærkede noget af det ske, kan jeg forsikre dig for at Farmor hørte dig og fik den hjælp hun havde brug for. Hun og Farfar, eller den Hjælper der kom i stedet for ham, vil være i kontakt med hinanden. Når de kan kommunikere, vil Farfar eller Hjælperen være i stand til at gøre hvad der måtte være nødvendigt for at hjælpe Farmor der fra.”

”Hjælperen?”

”Nogle gange kan det være at den person du beslutter dig for at invitere, ikke er til rådighed af en eller anden grund. I de tilfælde vil en anden som lever i Efterlivet, komme i stedet for den person. Nogle gange er det måske en anden som Farmor kender. Du vil måske endda få et indtryk af hvem den person er. Nogle gange er det en person som frivilligt gør disse ting – jeg kalder dem Hjælpere.”

”Og hvis jeg ikke tror på noget af dette?”

”Det er også okay, så længe du kan lade som om det sker. Ud over det, hvad har du at miste?”

”Tja, jeg tror personligt på et Efterliv, men selv om jeg ikke gjorde, kan jeg ikke se at det kan skade at prøve.”

Mens Janet og jeg stod på terrassen og snakkede, kom en fra TMI-personalet ud for at fortælle hende at der var telefon. Få øjeblikke efter at hun var gået, begyndte jeg at føle en overvældende tristhed som fortalte mig at Janet fik at vide over telefonen at Farmor var død. Jeg vidste også at mens hun og jeg havde stået og snakket, havde hun forestillet sig de begivenheder som de blev beskrevet. Jeg vidste at Farfar var kommet til gårdhavebordet mens vi talte om ham. Jeg vidste at Farmor havde set ham. Og jeg vidste at de var taget af sted sammen.

Kontakt og kommunikation med dem i Efterlivet er lige så let som at tænke på dem. Så let som at huske hvordan det føltes at være i nærheden af dem da de levede Her. Kommunikation ved hjælp af tanker, følelser og indtryk er en fast bestanddel af mine udforskninger i Efterlivet. Selv da jeg troede jeg fandt på det hele, virkede det. For alle med et oprigtigt ønske om at kontakte og hjælpe en kær afdød vil denne kommunikationsmetode virke. Det er faktisk ikke ret meget anderledes end hvad vi måske lærer i kirken eller søndagsskolen som stille bøn. Bare en beroligelse af sindet og så udtrykke det du gerne vil sige, i dine tanker.

En uge efter at jeg var kommet hjem fra seminaret, modtog jeg et brev fra Janet. Kort tid efter at vi havde haft ovennævnte samtale, brugte hun teknikken til at prøve at hjælpe sin svigermor. Janet er en stærk kvinde med en højt udviklet følsomhed på et ikkefysisk, energimæssigt plan. Hendes bevidsthedsniveau er mere udviklet end hos gennemsnitsmennesket. Hun er dygtig til at meditere og valgte at prøve at hjælpe Farmor under en gående meditation. Janets beskrivelse af sin oplevelse bekræfter, for mig, metodens brugbarhed. Hendes brev (omskrevet):

Efter at have talt med dig besluttede jeg at gå en meditation og besluttede at gå labyrinten. (Bemærkning: Labyrinten var en speciel rund gangsti konstrueret af to andre seminardeltagere.) Mens jeg gik, tænkte jeg de anvisninger du havde givet mig, igennem. Jeg fik en øjeblikkelig bevidsthed om Farmors tilstedeværelse. Så kaldte jeg på Farfar og mærkede/så en sammensmeltning af klart lys idet de to genkendte hinanden og følte deres kærlighed til hinanden. Da jeg kom til midten af labyrinten, følte/så jeg et hav af lys der syntes at omslutte og

gennemtrænge mig fuldstændigt. Det var et meget ekstatisk øjeblik; vi tre forbandt os med hele universet. Jeg stod bare der i pragten med dem. Jeg følte Farmors taknemmelighed over at denne friske svigerdatter som hun elskede som et af sine egne børn, havde været der for hende. Det virker som om jeg også følte en form for undskyldning fra hende for at hun nogle gange havde været kritisk over for mig. Lidt som om hun så mig fra et andet perspektiv og blev ansporet til at se tilbage på nogle af sine handlinger.

Gradvist tog jeg afsked og begyndte at gå ud af labyrinten. Det var en følelse af stor jubel. Som en sjov sidebemærkning syntes jeg at jeg skulle tjekke med Farmor om hun var klar til at gå mod lyset eller ej. Det var hun bestemt ikke! Hun ville blive hængende sammen med Farfar til begravelsen. Det er typisk hende aldrig at gå glip af en familiekomsammen!”

Nogle vil måske sætte spørgsmålstegn ved behovet for at prøve at hjælpe en kær som nu lever i Efterlivet. For langt de flestes vedkommende er det sandsynligvis sandt at ingen hjælp er nødvendig. På den anden side kan det ikke skade dem at prøve, og der er en mulighed for at det gør en masse godt. Det kan give lige det der skal til for at hjælpe dine kære med at blive klar over deres situation. Det kan være midlet til at gøre dem bevidste om hvem der er kommet for at tage imod dem. Det kan give dig Viden om Efterlivet gennem din egen direkte erfaring. Alle disse ting er mulige.

Metode til at hjælpe en kær afdød

For at opsummere teknikken:

5. Lig ned på et stille sted hvor du ikke vil blive forstyrret eller distraheret. Ingen ringende telefoner, pludselige lyde eller afbrydelser.
6. Luk øjnene, og brug nogle minutter på at slappe fuldstændig af. Hvis du ved hvordan man mediterer, er det en perfekt måde at udføre dette trin på. Genkald dig den person du ønsker at hjælpe – lad os sige hun hedder Betty. Lad som om du husker en scene hvor du og Betty talte rart sammen mens hun stadig levede Her.
7. Genkald dig en anden person, en som både du og Betty kender, som tidligere er gået over i Efterlivet. Lad os kalde ham Paul. Inviter Paul til at slutte sig til jer.
8. Forestil dig en samtale hvor du fortæller Paul at du gerne vil have at han hjælper med at føre Betty hen til det sted der er bedst for hende. Du kan bruge et hvilket som helst navn for dette sted som passer med dine overbevisninger.
9. Forestil dig en samtale hvor du gør Betty opmærksom på at Paul har sluttet sig til jer.
10. Forestil dig en samtale mellem Paul og Betty hvor de tilkendegiver hinandens tilstedeværelse.
11. Lad som om Paul og Betty tager af sted sammen.
12. Lad som om du takker Paul fordi han kom.
13. Skriv alle indtryk du havde under oplevelsen, ned i din dagbog.