

# INDLEDNING





Jeg har gennem hele mit liv forberedt mig på at arbejde med og kunne give sindsro, uden at jeg vidste, at det var det, jeg gjorde. Hvis jeg havde set det for 30 år siden, havde jeg rystet på hovedet af det.

Jeg tror, at alle mennesker får pakker, impulser, ahaoplevelser, men det, der ofte sker, er, at vi skubber dem væk, fordi vi ikke tør, og derfor er det spændende ved livet de pakker, vi tager til os, de gange vi tør bruge summen af alle de erfaringer, vi har samlet i hele vores liv. Og så er vi ved meningen med livet. Meningen er at opleve det skønne, smukke liv. Hvis vi skraber alle detaljer væk, så handler livet om at manifestere og opleve, for vi kan kun opleve ved at manifestere, Gud eller lyset (os) kan kun opleve sig selv ved at handle.

Vi kan ikke opleve, hvem vi er, når vi sidder i et mørkt rum med nedrullede gardiner, for så kan vi ikke opleve noget som helst. Når lyset/vi bevæger os ud i verden og manifesterer os, spiser is, køber bananer, slår en ihjel, stjæler, hjælper, maler et hus, cykler ..., så kan lyset opleve, hvem det selv er, og det er det, der er formålet med livet. Sindsro skaber kontakt til dit indre lys, din dybe fred, roen i dit sind.

Vi skal gå i fitness og dyrke vores krop, vi skal spise sundt. I det hele taget sørge for, at vores krop har det godt. Vi skal også sørge for at tilfredsstille vores sanser, vi ser film, går i teatret, får massage, bruger lækre sæber, går med lækker tøj osv. Det eneste, vi har glemt i alt dette, er at få tilfredsstillet ejeren af det hele, og ejeren er vores indre lys, vores guddommelige kerne. Når vi mister kontakten til lyset, og det gør vi typisk, når vi kommer i krise eller bliver stressede, så er der kun en vej tilbage, og det er at få kontakt med vores indre ro. Vi kan godt begynde at arbejde med at løse kriserne, men der er faktisk en meget hurtigere vej, og det er at komme i kontakt med den dybe fred inde i os, for så kan vi tage ansvar og herfra løse krisen.

Hvis vi er i kontakt med vores ro, vores kerne af lys, så er vi i en dyb ro, og så kan vi klare hvad som helst, der måtte ske i den ydre verden. Hvis vi ikke er i kontakt med vores indre ro, er der en stor sandsynlighed for, at meget af det, der sker i den ydre verden, kommer ind på lageret i sindet, da vi ikke tager os af det, og det bevirker, at vi kommer i ubalance, i mere støj og uro, så vi bliver nødt til at skabe en balance i ubalancen.

At skabe en balance i ubalancen kan sammenlignes med, at du står på begge dine ben, og af forskellige årsager rykkes balancen, så du kun kan stå på et ben, tyngdepunktet har ændret sig, men du har stadigvæk balance i ubalancen. Det betyder, at vi begynder at leve vores liv i ubalance (på et ben), fordi vi ubevidst er bange for at

mærke. Vi har paranoia, vi er skizofrene, vi har ingen energi, eller hvad det nu måtte være, vores ubalance viser sig som. Teknikken Sindsro handler om at vise, at den kerne af ro, som mennesket har i sig, er til stede, ved at være roen, så klientens egen ro vokser. Og når klientens egen ro vokser, vil vedkommendes opmærksomhed blive trukket ind mod den indre kerne. Det at komme ind i sin ro vil give et overskud, som betyder, at man på den lange bane begynder at kunne tage ansvar for sig selv, og dermed vil man hurtigere kunne komme i balance igen. Hvis vi kigger på vores samfund, så er det ved at vælte psykisk. Flere og flere børn og voksne får diagnoser og efterfølgende medicin. Voksne brænder sammen, bliver stressede og syge, får førtidspension m.m. Sindsro er et bud på vandringen fra at være en materialistisk, kemisk krop med celler, som bliver født og dør, til at blive et spirituelt, åndeligt væsen med et lager og en kerne. Og derfor er sindsro et vigtigt redskab til at revolutionere psykiatriens måde at behandle mennesker på, som for det meste er ren kemi. Der bliver lagt låg på! Bang! Og så må man prøve at overleve som et menneske, der lever ved siden af sig selv og i mange tilfælde afskåret fra at mærke dele i sig selv.

Jeg ser derfor frem til, at vi en dag hører om en fra Japan, Norge, Skotland eller et helt fjerde sted i verden, som har fået samme 'pakke' om sindsrobehandlingen fra universet, og som er ved at folde det ud på sin måde. For sådan fungerer det. Alle opfindelser plumper ned fem til otte steder på jorden næsten samtidig, eller i hvert fald inden for en meget kort tidsramme. Derfor vil der affinitetsmæssigt være forskellige væsner, som er åbne over for netop dén impuls. Det skete med hjulet, og det sker hele tiden.

### **Tilblivelsen af teknikken Sindsro**

Teknikken Sindsro kom til mig fra den åndelige verden i 2003. Min hustru, Tove Kofoed, og jeg sad og arbejdede, imens vi var i dyb kontakt med den åndelige verden. Vi stillede hinanden spørgsmål og udviklede kurser.

Jeg har altid ledt efter den hurtige vej til at hjælpe mennesker i stedet for lange samtaler og terapi. Og midt i denne søgen efter den hurtigste vej fik jeg stillet det spørgsmål, som betød, at jeg fik en masse viden om sindet og en masse viden om, hvordan man kan udvikle sig. Det udmøntede sig i Sindsro-teknikken, som er udviklet til mennesker, der er kommet i ubalance i deres sind, mennesker med tankemylder, psykisk uro, udbrændthed og mennesker, der er diagnosticeret som psykisk syge.

På det tidspunkt var jeg i gang med at undervise andre i, hvem de var, og hvem de ikke var. I en undervisningssituation spurgte jeg ud

i salen: "Hvad skal du give til verden?", og der kunne jeg pludselig mærke, at jeg spurgte mig selv: "Hvad skal jeg give til verden?" Kort efter mit spørgsmål fik jeg pludselig en meget tæt og mættet oplevelse: Jeg skulle hjælpe mennesker med ubalance i deres sind og udbrede kendskabet til sindsro. Og ja, jeg fik en oplevelse af det hele på én gang, følelsen, visionen, og samtidig fik jeg fornemmelsen af, at jeg skulle gøres klar på mange planer. Det ville tage tid, og jeg skulle have tålmodighed.

Alt dette tog et sekund, mens jeg stod og talte, og det undrede mit sind, da jeg på det tidspunkt ikke havde beskæftiget mig med den gruppe, der af samfundet defineres som psykisk syge, for det må healere ikke. Jeg havde ingen erfaring med det, jeg havde ingen historie, og jeg havde ikke nogen psykisk syge omkring mig. Jeg var helt blank.

Det var som at skulle forberede sig på en rejse til Mars, og jeg vidste, at jeg skulle skære alt andet, jeg arbejdede med, væk, da jeg kun skulle tiltrække mennesker, der havde det psykisk dårligt. Og sådan blev det. Jeg sagde ja til pakken 'sindsro' og aflyste alt andet. Slut med clairvoyancer, husrensninger og andet, som kunne tage mig væk fra sindsro og de erfaringer, jeg skulle have på denne rejse.

I dag kan jeg se, at alt, hvad jeg har lavet frem til nu, reelt bare har været mine træningssale i forståelse af energier, af sanser og endelig også i at lære teknikken til at finde ind i min ro. Så når jeg kigger tilbage, har det alt sammen bare været broer til nye broer. Jeg har troet, jeg havde fundet land, men det har bare været en vej, der har ført mig videre til det næste. Så som 40-årig opdagede jeg altså, at jeg havde trænet og trænet med henblik på dette.

Da jeg fik beskeden om og erkendelsen af sindsro, samlede jeg en gruppe mennesker, som har hjulpet med at bære projektet fra trin ét til to og videre til tre, fire og fem. Grundformen var klar med det samme, men senere fulgte de nye trin. Jeg fik altså først kagen, så glasuren og endelig serveringsanvisningen.

Men det helt fantastiske og afgørende er, at alle kan lære at give sindsro. Det handler først om at lære at afvikle sin støj, lære at blive i sin ro og dernæst om at lære ikke selv at blive antændt af ild, når man er inde i brændende huse, inde for at hjælpe andre mennesker med at genaktivere deres ro.

### **Introduktion til Sindsro-teknikken**

Sindsro handler i al sin enkelthed om, at den person, der giver sindsro, er i kontakt med en dyb ro inde i sig selv. Og når de mennesker, som har en ubalance af forskellige varianter, prøver at spejle sig, så spejler de ro og alt det, der aktiverer deres egen ro,

altså behandlerens ro.

Ved at behandleren er i sin ro, sin dybe fred, begynder klientens spejlneuroner\* at spejle roen, og derved begynder klientens egen ro at få en større plads, hvor den bare vokser og vokser. Efter et antal behandlinger fremkommer dermed et overskud i personen, så vedkommende kan begynde at tage ansvar for årsagen til sin ubalance, handle på det og dermed få ryddet op sit sind. Det er det, der er hele magien og enkeltheden i sindsrobehandlingen. Sindsro er fravalg af støj, for sindsro er ikke noget i sig selv. Sindsro er det mest naturlige, som findes, nemlig ro, og vi har alle en kerne af ro i vores struktur.

Nogle vil måske nu tænke, at sindsro er det samme som meditation, men meditation er ikke sindsro, det kan give sindsro. For at kunne meditere kræver det noget af den mediterende, bl.a. at der er en vis mængde ro, da man ellers får meget lidt glæde af meditationen. Ved Sindsro-teknikken kræves der ikke noget for at modtage sindsro og komme ind til sin ro, idet det er en vesterlandsk tilgang til at skabe ro i sig. Jeg plejer at sige: "At gentagelser skaber mirakler." Og vi kan gentage sindsrobehandlingen, indtil roen igen får fodfæste i klienten.

Lad os forestille os, at vi alle er et hus. Du kommer ud for en krise, og der opstår ildebrand i dit hus, i dit sind. Du prøver på forskellig vis at slukke den. Men der kommer en ny, ydre påvirkning, som betyder, at der bryder en endnu større ildebrand ud i dit hus, da den ild, du i forvejen havde, stadigvæk brænder, så den nye oplevelse aktiverer endnu mere ild, støj, i dit sind. Til sidst løber du væk fra ilden, fordi du ikke kan slukke den, og finder et andet sted i dit hus, hvor der ikke er ildebrand.

Jeg kommer ude fra og ser, at der er ildebrand i dit hus. Sindsrobehandlingen er egentlig at hælde vand på ilden, så den slukkes, og du igen kan mærke ro. Jeg går væk igen, men på grund af

*\*Spejlneuronerne eksistens blev opdaget i 1996 af Giacomo Rizzolatti og Vittorio Gallese fra Universitetet i Parma i Italien. "Spejlneuroner er en særlig type, der gør det muligt at føle det, andre må føle. Viser man fx en hånd blive stukket med en nål, sender spejlneuronerne til beskuerens hånd og skaber muskelaktivitet. Hånden kan rykke på sig, men selv når den ikke gør, vil hjernen registrere aktiviteten og derved føle med den stukne hånd. Typisk fungerer spejlneuronerne også hos psykopater." Citat: Wikipedia*

varmen, der har været, fordampet vandet, og ilden kommer igen. Vi gentager derfor det hele. Nu går der lidt længere tid, før ilden igen bryder ud. Vi gentager på ny slukningen, og til sidst vil ilden og varmen være væk og erstattet af så meget ro, at du vil kunne begynde at bevæge dig rundt i dit hus, i roen, igen. Du vil også kunne begynde at tage ansvar og tænke over, hvad det var, der satte ild til dit hus: "Det var dunken med benzin, den skal jeg have båret ud." Dunken, som her i virkeligheden måske var dit forhold til din søster, din fars dødsfald eller noget andet. Det var den, der satte ild i dit sind, den, der skabte uro, så den skal bæres ud, eller sagt på en anden måde: Du skal forholde dig til den. Og til sidst vil den person, der modtager sindsro, selv kunne begynde at holde sin kontakt med sin ro vedlige i takt med, at personen tager ansvar for, hvad der har været årsag til ilden — roen vokser, og efterhånden udfaser man sindsrobehandlingerne.

### **Sindsro er en spejling – ikke en healing**

Da jeg fik teknikken og begyndte at arbejde med og undervise i den, var der mange, der spurgte, om det ikke bare var healing. Det er det ikke, for healing betyder at flytte energi fra et sted til et andet. Man må derfor fx ikke heale mennesker, der har meget psykisk uro, for det svarer til, hvis vi bliver i billedet med ildebranden, at jeg hælder benzin på dit bål, imens dit hus brænder. Healing har et ønske om at skabe balance, og derfor vil det, som har skabt ubalancen, blive tydeligere. "Kig på det her, der har betydet, at du er i ubalance!" Det kan være rigtig hårdt og meget ressourcekrævende at kigge på årsagen til en ubalance, og man har ikke mange ressourcer, hvis man har meget psykisk uro. Healing kræver noget af modtageren, at man forholder sig til sin ubalance. Sindsro stiller ingen krav, og det er ikke en ydre påvirkning, sindsro er spejling. Vi kender det alle. Du kommer ind i et hus, sætter dig og siger: "Ahh, her er roligt." Hvor? Hvad er det for noget? Jo, det er jo en følelse, din indre ro genkender roen. Du kender også situationen, når du møder en person, og du kan mærke, at det menneske er vredt eller er i uro. På samme måde er det med Sindsro-teknikken, bare omvendt. Sindsro er en meget stærk og bevidst spejling. Som sindsrobehandler går man ind i sin egen ro. Man slukker sine brande, bliver helt stille og berører klienten rent fysisk på hovedet, mens man er i sin egen ro. Ildebranden og tankerne forsvinder stille og roligt fra klienten, fordi roen inde i klienten begynder at vokse, da den genkender roen udefra. Der gives altså ikke ro, behandleren *er* roen og er den i det omfang, klienten ubevidst har lyst til at spejle og se den. Sindsrobehandleren kræver altså ikke,

at man skal være i ro. Hvis man begynder at stille krav eller ønske noget af klienten, så begynder man nemlig at skabe uro i det sind, man ønsker, skal blive mere roligt. Det ville svare til, at man ville gå i vandet uden at lave bølger, det kan ikke lade sig gøre.

Jeg har læst de fleste psykologibøger og er stadig nysgerrig, læser og prøver at tilegne mig viden og forståelse samtidig med, at jeg bliver undervist af den åndelige verden. Jeg synes, at det største problem er, at psykologien som sådan jo reelt stadig ikke er kommet med et svar på, hvad sindet er for noget. Det handler stadig om adfærd, at prøve at forstå sindet ud fra den adfærd, der nu måtte være, og det er jo fornuftigt nok. Men problemet er, at når vi skal ind og undersøge sindet, kan vi, i hvert tilfælde ikke på det bevidsthedsniveau, vi har lige nu, adskille os fra sindet. Det betyder reelt, at vand skal undersøge vand, at sind skal undersøge sind. Det kan ikke lade sig gøre, for der er en masse støj, en masse forudfattede meninger, nogle fastlåste trosbilleder m.m., der gør det vanskeligt for sindet klart at se, hvad sindet er for noget. Så for at kunne undersøge det skal vi bag om sindet og lægge vores opmærksomhed i vores kerne.

Når vi ikke kan dette, bliver vi derfor nødt til at sætte vores lid til nogen, der har evnet at slippe fri af deres sinds mange billeder af virkeligheden, og som har evnet at være til stede i deres indre kerne. Mennesker, der har evnet, at bevæge sig uden for deres sind. Eksempler på sådanne mennesker er: Martinus, en dansk intuitiv begavelse, og Buddha. De har formået at slippe deres sind og har derfor kunnet kigge på sindet (vores tanker og følelser) og finde ud af, hvad sindet egentlig er for en størrelse.

Jeg bruger en kombination af, hvad disse intuitionsbegavelser har beskrevet, sammen med mine egne erfaringer i mit virke som sindsrobekhandler, som clairvoyant, som healer og som underviser. Min viden er altså et sammensurium af, hvad jeg har læst og studeret, hvad jeg har debatteret og erfaret, og hvad jeg har modtaget fra den åndelige verden. Min viden er et resultat af mine erfaringer, mine psykiske sanseoplevelseserfaringer og mine meditationserfaringer.

### **Hvordan ser vi sindet med sindet?**

Der findes en sød historie om tre blinde mænd, der engang skulle beskrive en elefant, som de hver især gik hen til og tog fat i hver deres sted. Den ene holdt fast i snablen og beskrev elefanten som blød og fjøelig, næsten ligesom en slange. En anden havde fat i det ene ben og beskrev den som ru, fast og rund, ligesom en træstamme. Den tredje havde fat i øret og beskrev derfor elefanten som flad med hårde nåle, der stak op, ligesom et



pindsvin. De tre mænd blev ikke enige om, hvad en elefant er. I virkeligheden er vi alle blinde, når det kommer til at skulle beskrive vores sind, fordi vi ikke fra vores udviklingsstadiet er i stand til at se hele elefanten, forstå hele vores sind. Vores bevidsthed og dermed vores perspektiv er simpelthen for lille. Da vores evne til at frigøre os fra sindet reelt ikke er til stede, skaber det derfor en vildfarelse, fordi vi ikke er i stand til at gøre os fri af sindets kroge, og vi farer vild i vort sinds kringelkroge.

Størstedelen af menneskets identifikation ligger i det, der opleves, og hvordan det opleves. Udsagn som "Jeg er vred", "Jeg er glad" osv. understreger vildfarelsen. Vi tror, at vi er vores oplevelse, ligesom et barn, der ser noget i fjernsynet, ikke er i stand til at skelne mellem det sette, det oplevede og sig selv som betragteren. Ergo er det, der sker inde i fjernsynet, virkeligt. På samme måde identificerer vi os med det, vi oplever. Vi tror, at elefanten er ligesom et træ, en slange eller et pindsvin, fordi vi ikke kan slippe det, vi holder fast i, og på den måde få et større perspektiv. Vi kigger på sindet ud fra sindets præmis.

Sindet, hvordan det virker med alle dets forskellige arter af reaktioner og virkemidler, samt hvad det egentlig *er* for noget, er et par af de sidste store opdagelser, der mangler at blive gjort i videnskaben og psykologiens verden. Opdagelser, som vil åbne op til endnu større erkendelser og forklaringer og dermed også løsninger på en masse af vores samfunds problemer i dag og i tiden, der kommer.

Problemet er, at vi umiddelbart kun kan undersøge sindet med sindet, og det er rimelig problematisk. Vi bliver nødt til at skabe en form for afstand til det, vi skal undersøge, for ellers kan det ikke lade sig gøre uden at fare vild og drage forkerte konklusioner. Så for at det kan lade sig gøre at frigøre sig fra sindet, må vi altså finde en måde, hvorpå det undersøgende kan frigøre sig fra sindet, og hvis det ikke kan lade sig gøre, så må vi finde de førmtalte mennesker, som kan skabe denne adskillelse mellem sindet og betragteren, og bruge deres forklaring på, hvad sindet er, og hvordan det virker.

Det er mit mål at undersøge og kortlægge sindets væsen og foretage den rejse, der kræves, for at kunne nedskrive mine observationer. Og jeg vil bruge de erfaringer, jeg har fået gennem at hjælpe mennesker med deres ubalancer i og med deres sind. Jeg vil bruge al den viden, som jeg i årenes løb har samlet sammen i min søgen efter, hvem jeg egentlig var og er. Og det både gennem bøger, kurser, foredrag, indre rejser, undervisning og samtaler med gode venner, såvel her på jorden som i den åndelige verden. Jeg må bede dig om at forsøge at holde dig åben over for den

kendsgerning, at du er blind, og at vi sammen står over for en elefant, som vi skal undersøge. Og du må ikke stille dig tilfreds med, at det er en slange, et træ eller et pindsvin, du rører ved. Jeg vil samtidig ydmygt minde dig om, at bogens viden kommer fra en, der selv er blind.