



Hur tidigare liv påverkar våra relationer

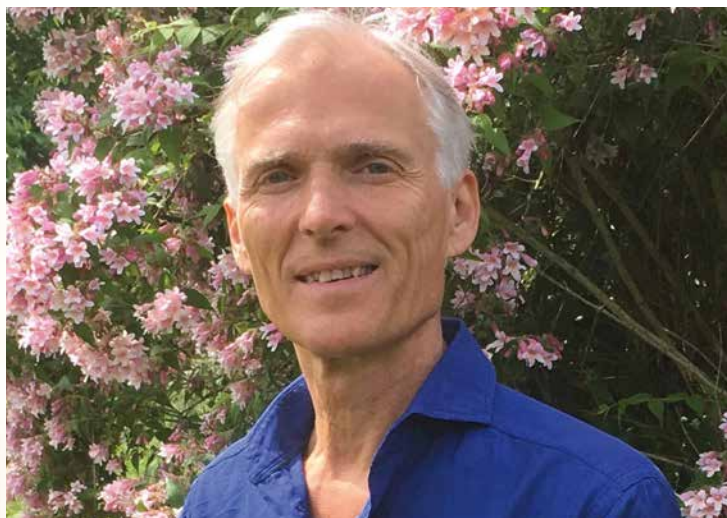
– kärlekens frigörande och helande kraft

Boken "Livet – en fråga om kärlek" handlar om kosmisk psykologi och om vårt sökande efter kärlek och mening sett i ljuset av Martinus andliga vetenskap. Free har pratat med författaren och psykologen Sören Grind om hur våra psykologiska utmaningar och relationsproblem kan ses som djupt meningsfulla ur ett reinkarnationsperspektiv.

Text Ane Frostad **Bild** irin-k (shutterstock.com)

SÖREN GRIND

född 1954, är verksam som leg. psykolog och certifierad EMDR-terapeut. Mellan 1984 och 2014 drev han tillsammans med Solveig Langkilde kursgården Solsökehem i Dalarna med kurser i Martinus kosmologi, personlig utveckling och Alexanderteknik. Sedan 1980 har han hållit föredrag och kurser runt om i Skandinavien. 2015 flyttade de till Klint, Nyköbing Sjælland i Danmark, där de bland annat är verksamma med undervisning på Martinus Center Klint.



Strax nordväst om Köpenhamn vid norra Själlands kust ligger Klint, ett litet samhälle vars natursköna omgivning sedan 1935 haft en speciell betydelse för studerande av Martinus världsbild. Här grundlade intuitionsbegåvningen *Martinus* själv det som idag kallas Martinus Center - en internationell mötesplats för studier av hans analyser av världssalltets andliga lagar och principer. Särskilt under sommaren sjuder centret av hög aktivitet i form av föreläsningar, studiegrupper och ivriga samtal kring matbordet på "terrassen".

Sören Grind är en av de som drar i trådarna för att skapa ett berikande studieupplägg för oss insiktstörstande sommargäster. Varje sommar är han bland annat med och tar fram intressant filmmaterial till den populära studiegruppen "Världen aktuellt" där världssaktuella teman diskuteras mot bakgrund av Martinus analyser. Sören är också en mycket uppskattad föredragshållare. Jag har själv deltagit på flera av hans intressanta föredrag som ofta väver samman frågor kring vanliga psykologiska utmaningar med reinkarnationsprincipen så som den beskrivits av Martinus.

FÖR TVÅ ÅR SEDAN valde Sören och hans fru Solveig att lämna Sverige för Danmark och bosätta sig nära centret i Klint. De hade då drivit kursgården Solsökehem tillsammans i trettio år. Förutom att Solsökehem under alla dessa år varit ett center för Martinusstudier, kurser i personlig utveckling, Alexanderteknik, familjehemsplacering och psykologmottagning, hade det samtidigt varit deras hem.

- Det var ett mycket berikande och intensivt liv, berättar Sören på telefon. Efter trettio år kom en känsla av att det var för mycket att leva så - att vara igång hela tiden, med praktiska saker och renoveringar. När jag märkte att skrivandet av den här boken drog ut på tiden så kände jag en växande längtan efter att få mindre uppgifter i vardagen för att kunna få

mer tid till skrivandet, och när vi flyttade hit ner fick jag tid att färdigställa boken.

"Livet - en fråga om kärlek" är Sörens andra bok om kosmisk psykologi (den första heter "Livet - din spegel") där han förenar sin snart fyrtioåriga erfarenhet som psykolog med Martinus världsbild som han burit med sig sedan tonåren. Det är den stora utmaningen att förena dessa perspektiv som drivit på skrivandet.

- När jag började studera psykologi fick jag hålla mig till de akademiska studierna som byggde på tanken att vi bara lever ett liv, medan jag privat tänkte på reinkarnation. Men reinkarnationstanken har alltid funnits med mig i terapirummet - jag har hela tiden med mig en känsla av att det lidande som människor går igenom är meningsfullt och att alla erfarenheter på lång sikt är ett plus när man har kunnat bearbeta och smälta dem.

ENLIGT MARTINUS ÄR VÅRT medvetande evigt. Alla våra erfarenheter och talanger finns lagrade i vårt övermedvetande, men inte alla framträder eller aktualiseras i varje liv. Stora delar av vårt medvetandekapital finns latent, medan andra delar aktiveras och kommer till fysiskt uttryck genom att vi inkarnerar hos föräldrar med gener och psykologiska mönster som matchar vår personlighet och öde i detta liv. Vi är dock alltid påverkade av hela vårt medvetande även om vissa sidor är mer betonade i denna inkarnation. Och den moraliska nivå vi uppnått i tidigare liv finns alltid med oss i grunden och präglar den vi är oavsett vilken roll vi spelar på livets scen just den här gången. Genom hela barndomen, ungdomen och tidig vuxen ålder repeterar vi teman från tidigare liv, och det är först i trettioårsåldern vi fullt ut har inkarnerat med de sidor av vår personlighet vi ska arbeta vidare på i detta liv.

Vad är då egentligen vår personlighet? Enligt Sören består personligheten av flera nivåer.

- Basen för vår personlighet är den nivå av medkänsla och intelligens vi har utvecklat i tidigare liv. Dessa två krafter ligger till grund

"Det handlar i grunden om att låta sig frigöras genom kärlek."

för vår förståelse av livet. Därifrån byggs det på med olika konstnärliga och intellektuella talanger. Personligheten är ett projekt som byggs vidare på från varje liv. Den förfinas hela tiden - själviska aspekter slipas av och mer humana och altruistiska sidor kommer att präglade hur vi använder vår begåvning.

I ETT ANDLIGT PERSPEKTIV har utformningen av varje livs karaktär en avsikt att lyfta fram det i vårt medvetande som ska bearbetas och mogna. Vi inkarnerar hos föräldrar och andra närstående med särskilda anknytningsmönster som speglar något inom oss som är aktuellt att bearbeta. Vi kan då tillfälligt hämmas i vår livskraft när vi går in i olika försvarsstrategier. Men vår anknytning kan också vara okomplicerad.

- När det gäller anknytning så tänker jag att vi har haft många liv med en trygg och god anknytning, säger Sören. När vi får en trygg bas så är det lättare för oss att få tillgång till vår inre värld, att kunna sätta ord på våra känslor och att leva oss in i andra. Flödet mellan mig själv och andra blir öppnare och friare, det blir lättare att blomstra med den personlighet man har.

- Får vi en otrygg start så aktiveras mer rädsla, vi får en mindre horisont och ser bara vad vi behöver för att överleva och klara den svåra situationen. Och en barndom kan ju vara så otrygg att man bara har tentaklarna ute för ▶



att kunna parera sina föräldrar. Många kan i den situationen mista kontakten med sina egna behov, sina egna känslor. Den inre världen blir inte lika kultiverad och medveten. Då blir det ju lättare att man hamnar i konflikter och svårigheter i relationer. Personligheten blir mer präglad av de överlevnadsdelar man har kvar, och mindre av ens kreativa sidor.

- En del konstnärer med stora begåvningar har haft det väldigt svårt. Men då handlar det ofta om att de har gått in i sitt unika spår och blivit väldigt duktiga på det, byggt upp ett självförtroende där och fått en kanal. Det blir som en slags livräddning att gå in i det man kan bli duktig på och blomstra i det. Så ibland kan svårigheter sätta fart på en drivkraft att utveckla en viss begåvning, men man har då kanske desto svårare när det gäller anknytning och relationer, där kanske man är trasig.

ENLIGT DEN KOSMISKA psykologin skapas inte våra anknytningsmönster av våra föräldrar, men föräldrarna har ett stort inflytande på vilka av de program eller talanger för anknytning som aktiveras från tidigare liv.

Sören säger att vi har goda möjligheter att läka i det här livet även om vi haft en svår barndom med dålig anknytning. När vi blir mer medvetna om oss själva kan vi medvetet bidra till läkningen av smärtsamma delar i vårt inre istället för att fastna i offerkänsla och martyrium. Och genom insikten att andra människor har sina unika perspektiv som skiljer sig från vårt eget, lär vi oss att *mentalisera* som är grunden för skapandet av ett psykiskt immunförsvar.

- I våra reaktioner på obehagliga upplevelser finns först rädsla och aggression mot det

som hotar oss, men när vi får mer medkänsla och mer intellektualitet kan vi börja leva oss in i och förstå motparten. När man mentaliserar sätter man ord på känslor och man har förmågan till att leva sig in i att den andra har sin horisont. Den inställningen ger näring till sinnesro - man kan förstå och förlåta - och det blir då lättare att smälta och ta hand om de utmaningar och konflikter man står i så att man inte fastnar i dem. Då vi försonats med svåra erfarenheter ger de en känsla av mening, och blir till historia. Det handlar i grunden om att låta sig frigöras genom kärlek.

- Med en andlig livssyn upplever man ofta som terapeut hur livet samarbetar med den som önskar läka smärtsamma erfarenheter.

(C.G. Jung talade till exempel om synkronicitet, om meningsfulla sammanträffanden, något som framkommer i bland annat en av Sörens fallbeskrivningar nedan som är hämtad från hans bok.)

” Under en EMDR-session med Lena kom vi in på sorgen efter hennes mor som dött för cirka 20 år sen. Lena fylldes plötsligt av en inre ro och frid när hon tänkte på sin mor. Under hela sitt liv hade Lena oroats av en fråga som föräldrarna aldrig gett ett klart svar på.

Vad var det som gjorde att deras förstfödde, hennes äldre bror, dog som baby? Föräldrarnas undvikande svar och inbördes konflikter hade fört Lena in i plågsamma fantasier om att någon vållat hans död och att det skulle döljas. Eftersom jag kände att Lena hade en så fridfull kontakt i sitt inre med sin mor, bad jag henne, efter ännu ett set av ögonrörelser, att ta med sig sin fråga om hennes okände storebror till sin mor, sluta ögonen och lyssna. Inom sig upplever Lena då en känsla av visshet, förmedlad från sin mor, att ingenting oegentligt skett, att han dött själv i sin säng. Den obekväma frågan kändes för Lena nu besvarad och ersatt av ett inre lugn.

Senare på dagen ringde Lena till min telefonsvarare och bad mig ringa upp, hon hade något viktigt att berätta. När jag skulle ringa henne glömde jag först att slå riktnummer och fick då svar hos en Begravningsbyrå! Sen slog jag rätt nummer och Lena berättade att när hon kom hem från mig hade hon gått in i badrummet och upptäckt en ring hon köpt i samband med sin mors begravning. Hon hade letat efter den i många år utan att hitta den. Nu låg den fullt synlig i en liten skål i badrummet. Hon var uppfylld av glädje över detta meningsfulla sammanträffande. ” ☺

VINN!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Livet – en fråga om kärlek" av Sören Grind, i samarbete med Världsbild förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

Sören Grind www.dynamiskbalance.dk
 Världsbild förlag www.varldsbild.se
 Martinus Center Klint www.mcklint.dk
 Martinus institut www.martinus.dk



Martinus

är författarnamn för *Martinus Thomsen* (1890–1981). Han föddes och växte upp på norra Jylland i Danmark. Efter ett obemärkt liv fram till trettioårsåldern gick han år 1921 igenom en omvälvande intuitiv upplevelse. Den gav honom inblick i de principer som bär upp den fysiska verkligheten och som skapar sammanhangen i våra liv. Han upplevde att endast livet existerar

och att världsallet i sin helhet är levande. Det är ett allt omfattande levande väsen, i vars organism och medvetande vi alla lever som medvetna, organiska delar. Detta väsen är religionernas "Gud". Martinus blev medveten om sin egen och alla andra varelsers odödlighet och han kände att den styrande principen i tillvaron – "universums grundton" – är kärlek.

(Källa: varldsbild.se)