

**Martin Brofman fikk dødsdom i 1975
- healet seg frisk:**

Du blir hva du tenker!

Da Martin Brofman fikk diagnosen uhelbredelig kreft i ryggmargen i 1975, sa han opp jobben sin på Wall Street og begynte for første gang å leve i nuet uten å bekymre seg for noe som helst. Etter en stund uten bekymringer ble han erklært frisk uten at legene kunne gi en forklaring på hvorfor. Resultatet av prosessen som gjorde ham frisk, kaller han Body Mirror System of Healing.

:: Tekst og foto: Linda Lund og Kirsten Midling-Thorsen

Body Mirror Healing

Body Mirror System of Healing er en måte å bruke kroppen på for å lese de forskjellige symptomene som har oppstått, og på den måten forstå hvor i bevisstheten spenningen finnes. Din bevissthet og din kropp speiler hverandres tilstand, slik at din kropp gir deg informasjon om hvilken del eller deler av ditt liv som ikke fungerer bra. Når du gjør noe med det, for eksempel gjennom healing, trenger ikke symptomene finnes lenger.





Martin Brofman, PhD, forfatter av Anything Can Be Healed og Improve Your Vision, har utviklet Body Mirror System of Healing og A Vision Workshop etter at han ble healet seg frisk av kreft i 1976.

Mary Hovring er Martin Brofmans representant i Norge.

Ifølge legene var Martin Brofman bare et hosteanfall unna døden i 1975. Kreftsvulsten satt for nær ryggmargen til at den kunne fjernes. Ved å være «her og nå» og leve hvert minutt til fulle opplevde han livet som mer intenst og vakkert enn han noen gang hadde gjort da han var frisk. Martin innså at det hadde vært mange «hvis jeg bare hadde»-opplevelser i livet, og tok derfor beslutningen om å ha flest mulig «jeg er glad jeg gjorde»-opplevelser – hvis han fikk en ny sjans!

Og det fikk han! Etter noen uker «på overtid» viste det seg at kreftsvulsten krympet, og noen uker senere var den helt forsvunnet! Legene mente det nok måtte ha vært en feildiagnostisering siden ingen kunne forklare hvorfor. Men Martin visste sannheten: Han hadde oppdaget en måte å helbrede seg selv på. Han utviklet healingmetoden Body Mirror System, og har siden reist verden rundt og lært den bort.

Reiser verden rundt

Nå er det gått 35 år siden kreftsvulsten forsvant, og Martin Brofman lever i beste velgående. Med base i Monaco og København reiser han verden rundt for å hjelpe mennesker å endre tankemønstre som hindrer dem fra å leve et fullverdig liv.

– Vi opplever mye stress i livet fordi vi skal tilfredsstille alle andres krav til oss, sier Martin. – Hvis du slutter å være et offer for ytre omstendigheter og tar ansvar for ditt eget liv, kan du også gi slipp på symptomene som stress utløser. Alle kan få det bra. Det

handler om å være ærlig mot seg selv.

Brofmans budskap treffer en nerve hos dem som hører foredraget hans på alternativmesse i Stavanger. Det hele er så logisk, men likevel så vanskelig. Vi blir jo nærmest programmet fra vi er barn til å tenke på hva vi bør, og ikke hva vi ønsker. Tør vi være ærlige mot oss selv? Tenk så mange skuldre som kan bli myke som smør!

Vi møter Martin Brofman i en pause mellom to fullsatte foredrag på Folkets Hus. Martin er ivrig etter å fortelle.

– Kroppen healer seg selv. Forbindelsen mellom sinnet og kroppen skaper en kraftfull og healende effekt. Det er ingen bivirkninger. Naturlig healing skjer når du bruker sinnet ditt til å stimulere egne healing-prosesser.

Kunne dø når som helst

I 1975 var Martin på sykehuset i Philadelphia i USA da legene fortalte at de hadde funnet en kreftsvulst i ryggmargskanalen mellom 4. og 7. halsvirvel. Det var årsaken til symptomene han opplevde. Høyre arm var lam og beina spastiske. Når han beveget hodet, føltes det som elektriske støt gikk gjennom hele kroppen. Han måtte opereres umiddelbart og ble fortalt at han trolig ville bli lam fra halsen og ned dersom han overlevde.

– Jeg kunne dø når som helst av et hoste- eller nyseanfallet. Selvfølgelig gikk jeg med på å la meg operere noen timer senere. Livet kunne være over om noen få timer, og jeg gikk gjennom alle stadiene som mange

opplever når det går opp for dem at de skal dø. Først trodde jeg dette bare var en film, at det ikke var sant. Så gikk det opp for meg at dette var reelt, og at det skjedde med meg. Følelsesmessig måtte jeg akseptere at jeg snart kunne være død. Da jeg aksepterte det uunngåelige, ristet kroppen min voldsomt, som om en intens energibølge beveget seg gjennom kroppen. Jeg åpnet meg for den, og etter ett eller to veldig lange minutter sluttet det. Da det var over, var jeg rolig som aldri før. Alle sansene var skjerpet, synet var klarere, fargene var klarere, hørselen var klarere. Ting var mer levende. Det føltes som om et grått slør som hadde hindret meg fra selve livet, var forsvunnet, og ironisk nok var det frykten for å dø. Jeg hadde sluppet taket på den, og opplevde nå livet mer intenst. Jeg følte meg mer levende selv om det kanskje bare var for et kort øyeblikk.

Vi skaper vår virkelighet

Før sykdommen var ikke Martin spirituell. Han var agnostiker og trodde ikke på noe. Han identifiserte seg med sin fysiske kropp. Den spirituelle delen kom han mer og mer i kontakt med mens han var syk. Selv om kroppen dør, mener han at den virkelige er, fortsetter på et eller annet plan.

Siden han fremdeles var i live ved nyttår, bestemte han seg for å feire dette med en ferietur til Martinique. Mens han var der, ble han kjent med en mann som underviste i zen-meditasjon. Han fortalte at kreft begynner i tankene, og det er der du kan bli kvitt den. Dette gjorde et stort inntrykk på Martin. På sin reise «på overtid» møtte han hele tiden spennende mennesker, som på hver sin måte hjalp ham å sette sammen puslespillet som senere skulle bli Body Mirror System.

– Jeg bestemte meg for å jobbe med meg selv ved å bruke Silva-metoden, avslapningsøvelser, visualisering, affirmasjoner og positiv tenking samt ved å gå på alfanivå og forestille meg en fremtid der legen ville undersøke meg og si at de må ha gjort en feil. Ideen med dette er at bildene vi har i vår bevissthet, gjør at vi øker muligheten for at det skjer i framtiden. Så jeg visualiserte at kreftsvulsten ble mindre og mindre for hver dag, og at jeg ble bedre og bedre. Etter to måneder skulle jeg til kontroll og fikk beskjed om at de måtte ha gjort en feil. De kunne ikke finne kreftsvulsten lenger. Jeg visste da at jeg hadde skapt denne situasjonen. Jeg lærte mye om at tankene påvirker livet, og at kroppen speiler bevisstheten, sier Martin.

Ville lage en modell

– Etter å ha studert andre teorier og filosofier ville jeg lage en modell for meg selv for

å gjøre det lett forståelig. Jeg baserte dette på chakraene fra hinduistisk tradisjon og laget et kart over bevisstheten og hvordan den påvirker kroppen. Jeg sa opp jobben på Wall Street da jeg var 38 år, og begynte å undervise i Body Mirror-metoden, slik at andre også kunne se sammenhengen og påvirke sitt liv. Vi er det som vi definerer oss selv til å være. Jeg hadde ikke vært til stede i livet mitt hadde jeg ikke fått med meg hvor viktig det er å være glad og ha det godt. Nå ble dette min førsteprioritet, forklarer Martin entusiastisk.

Erfaringen av helhet

For hvert symptom er det en måte å være på. Det finnes en kreft-personlighet, en revmatisme-personlighet, en nærsynt-personlighet og så videre. Det finnes også en måte å være på som er uten symptomer. Det er en bevissthetstilstand der du erfarer helhet. Når noen ikke er healet, erfarer de ikke helheten sin, og healingen må da være å returnere til erfaringen av helhet. Derfor er en healer en person som kan jobbe med noen for å få dem til å gå tilbake til erfaringen av helhet.

– Det gjør meg glad når jeg ser en klient gi slipp på sin sykdom. Noen ganger tar det minutter, andre ganger noen dager eller uker. Etter healingen finner jeg den indre årsaken til det fysiske symptomet. Hva er tilstanden i bevisstheten din som har skapt dette symptomet? Hvis du reagerer med stress på en situasjon, kan du få et symptom som du gjennom healingen må gi slipp på.

Healing-prosessen din er helt enkelt å gjøre det som gjør deg glad, og slutte å gjøre det som ikke gjør deg glad. Ta ansvar for livet ditt, anbefaler Martin. Det betyr også at du ikke er ansvarlig for andre mennesker. Du er fri til å tenke og føle det du vil, og det er andre også. Det gir deg en frihet til å være deg selv og gjøre det du vil, mens andre kan tenke det de vil om deg uten at det påvirker deg. Slutt å bekymre deg; det vil alltid være noen som kritiserer deg eller ikke liker deg, mens andre liker deg og elsker det du gjør. Slik er livet. Du kan være sammen med de som kritiserer deg, og føle deg som et ugress i en hage, eller du kan være sammen med de andre og erkjenne at du har vært en blomst i feil hage. Vær derfor heller sammen med andre som er mer lik deg og verdsetter deg for den du er, anbefaler han.

Skyldfølelse

– Jeg erkjenner viktigheten av bevissthetstilstanden for hvordan den fysiske kroppen har det. Det er ikke en sannhet som en guru har fortalt meg, det er heller ikke bare en idé, for jeg har erfart dette på min egen

kropp, sier Martin alvorlig.

– *Hvorfor helbreder ikke flere seg selv og deler sine erfaringer med andre? Hvorfor er det ikke mer vanlig?*

– For en del mennesker er prosessen med å ta ansvar for livet sitt noe de assosierer med skyldfølelse. Hvis du forteller noen at de er ansvarlige for å ha skapt kreften, så har de skyldfølelse for det, og hvis de har skyldfølelse, så gjør de fremdeles ikke noe for å forandre det. I vårt samfunn kan ingen gi deg skylden for å være syk, det er ikke din feil. Innen medisinen er det lettere å si at det er placeboeffekten som hjalp enn å si at det var healing. Fakta er at folk blir helbredet. De får en diagnose med en uhelbredelig sykdom, og etter en stund er de mirakuløst friske igjen, de har blitt helbredet! Det spiller ingen rolle hvordan det skjedde. Hvis noen er blitt helbredet for en sykdom, er det mulig for andre også å gjenskape dette og bli helbredet selv, slår Martin fast.

Det skjer nå en bevegelse mot mer integrering mellom klassisk medisin og alternativ eller komplementær medisin. Han mener ikke at du ikke må gå til legen, eller at du må slutte med medisin, men han ønsker at man kan få healing i tillegg til det legen har sagt. Det er kombinasjonen av dette som kan gjøre deg frisk.

Chakraenes rolle

Chakraene er energisentrene våre, og hvert av dem representerer en del av bevisstheten. Det er syv chakraer. De er ikke fysiske, men det betyr ikke at de ikke er virkelige. De er aspekter av bevisstheten på samme måte som auraen er et aspekt av bevisstheten. Chakraene er tettere enn auraen, men ikke så tett som den fysiske kroppen. De samhandler med den fysiske kroppen på to forskjellige måter: gjennom det endokrine systemet og nervesystemet.

Det finnes syv endokrine kjertler, de hormonproduserende kjertlene, og det finnes syv chakraer. Hvert chakra er assosiert med en av disse kjertlene, og de kontrollerer den kjemiske balansen i kroppen. Se for deg hvert chakra som en ball av energi som er plassert i kroppen. Hvert chakra er assosiert med nerver som kalles plexus, og hver plexus kontrollerer forskjellige deler av kroppen og forskjellige funksjoner i kroppen. Gjennom chakraene kan vi assosiere forskjellige deler av bevisstheten med forskjellige deler av den fysiske kroppen, og det gjør at vi kan lese kroppen som et kart over bevisstheten. Ting skjer rundt deg, og du bestemmer hvordan du skal reagere på dette. Du bestemmer hva du tenker og føler, og tar beslutninger som gjør at du er i balanse, eller som kan føre til stress eller spenninger. Hvis det fører til spenninger,

er du ute av balanse. Når spenningen når et visst nivå, skaper det et symptom.

Symptomer

Hvis du tenker på en situasjon eller person som har skapt stress for deg, så føler du det i en viss del av kroppen, og vi kan så si hvilket chakra det er som er påvirket. I den vestlige verden er vi ikke lært opp til dette, men vi har lært at vi har forskjellige organer i kroppen. Hvis det er et problem med noen av dem, så har vi lært at vi må ha hjelp utenfra, som for eksempel å ta piller.

– Symptomene snakker et språk, og dette språket reflekterer ideen om at vi skaper vår virkelighet. Når vi beskriver symptomene ut fra dette, så kan en metafor for symptomet bli tydelig. Hvis noen ikke kan gå, kan vi si at de stopper seg selv fra å gå, fra å forlate en situasjon de ikke liker, for eksempel.

Under intervjuet legger Martin merke til at Linda har smerter i knærne. Hun må bare erkjenne at knærne har vært smertefulle denne helgen. Det kjennes ut som en akutt betennelse, og det er smertefullt å gå i trapper. Martin nikker og spør om han kan legge hendene sine på knærne hennes.

Begrensninger

– La oss si at du har problemer med å kommunisere med en person i din nærmeste omgangskrets, fortsetter han forsiktig.

– Du vet at det har vært dårlig stemning hver gang ting har blitt tatt opp, og for å bevare husfreden slutter du å si noe og går rundt og ergrer deg inni deg fordi du ikke klarer å forlate denne situasjonen. Du har etter hvert fått perioder med plagsomme smerter i knærne, og legen gir deg smertestillende og kanskje fysioterapi for å dempe symptomene. Knesmertene begynner å gi begrensninger i form av dårlig bevegelse, du kan ikke forlate situasjonen. Ved å være ærlig mot deg selv vedrørende situasjonen kan du endelig gå videre, og smertene vil slippe taket.

Martin fortsetter å gå mer i detalj omkring situasjonen ved å se på blokkeringene i chakra. Etter noen minutter ber han Linda om å reise seg og strekke på beina og ta en runde i hotellets resepsjon. Knærne kjennes med ett lette og myke, konstaterer hun forbløffet.

Martin Brofman har utgitt bøkene *Anyt-thing can be healed* og *Improve your vision*, som er tilgjengelig på flere språk, inkludert norsk. I tillegg har han laget flere CD-er til selvhaling og meditasjon.

Se www.healer.ch.

For informasjon om kurs i Norge, ta kontakt med Mary Høvring på tlf. 481 61 606, eller send en e-post til mary.hovring@lyse.net ■

NLP PRACTITIONER

Level I Coaching in
The Art and Science
of Coaching &
Neuro Linguistic
Programming/Psychology



NLP MASTER PRACTITIONER

Level II Coaching in
The Art and Science
of Coaching &
Neuro Linguistic
Programming/Psychology



HELSE og frisklivscoach

Level IIIB in The
Art and Science
of Coaching



PLATINUM PROFESSIONAL COACH

Level IIIA in The Art and
Science of Coaching



DESIGN YOUR LIFE

livscoaching seminar



Stipend
for unge
mennesker 25
år eller yngre på
50% for
NLP utdanning

er individuell
ad



DIPLOMUTDANNING
I FRISKLIV,
HEALING OG
HELSEFREMME
ARBEID



www.nlpnorway.com