

# Ædelstens- lysterapi

Kan lys og ædelsten  
indvirke positivt på krop og sind?

Ja, for ædelstenslysterapi ”pudser vores indre linse”, så vi bedre kan reflektere det lys, der er indeni os, forklarer Eva Bergmann.



af Irene Stelling,  
journalist

- Jeg oplevede, hvordan energierne gik meget dybt og afbalance-rede mig på en måde, jeg aldrig havde prøvet før. Jeg følte, at noget indefra fik lov at komme ud. Det rørte mig dybt, og jeg tænkte: *Hvornår kommer det her ud til resten af verden?*

Sådan siger Eva Bergmann om den dag for godt 30 år siden, da hun for første gang prøvede ædelstenslysterapi under et studieophold i USA. Lige siden har hun

været optaget af, hvordan denne metode kan sprede glæde og kærlighed i hendes omgivelser.

- Jeg har givet omkring 4000 behandlinger i Skandinavien og USA igennem tiden, og jeg oplever, hvordan strålerne genopliver folks indre intelligens. Ædelstenslysterapi er en meget kærlig og nænsom behandling, og energierne finder selv hen til de steder i kroppen, hvor der er behov for det, siger Eva Bergmann.

Ædelstenslysterapi kombinerer en urgammel vedisk viden om ædelsten med moderne teknologi. Behandling med lys har allerede i mange år været brugt på hospitaler og klinikker mod bl.a. søvnproblemer, depression og visse hudsygdomme, men i modsætning til almindelig lysterapi arbejder ædelstenslysterapi på et langt dybere niveau af sind, krop og bevidsthed.

Ifølge Indiens årtusindgamle holistiske sundhedssystem ayurveda skaber hver ædelsten en ud-



**Eva Bergmann er som den første i Skandinavien uddannet i at give ædelstenslysterapi - en uddannelse som foregår i Holland. Hun underviser også i kunst, TM, ayurveda m.m.**

stråling af lys med specifikke gavnlige virkninger, som kan relateres til stenes meget ordnede krystalstruktur.

## **Glimt af ren bevidsthed**

Fordelen ved ædelstenslysterapi er, at behandlingen appellerer til alle. Det er ædelstenene, der gør arbejdet, ikke behandleren, og man bestemmer selv som klient, hvor meget man har lyst til at fortælle.

- Mange siger ikke ret meget eller kommer måske bagefter og siger: ”Jeg glemte helt at fortælle,



Rubin

at jeg er blevet opereret i knæet for 15 år siden, men energierne gik lige derind", fortæller Eva.

Nogle af hendes klienter har fysiske skavanker og håber at blive smertelindret, andre døjer med stress, angst og depression. Eva har oplevet mange næsten "mirakuløse" reaktioner.

- Der kom engang en ung mand, som havde ADHD i svær grad og kæmpede meget med vrede. Under behandlingen begyndte han at smile, og efterfølgende sagde han, at det var den største lykke, han havde oplevet. Han begyndte at sove bedre om natten og blev mere harmonisk og fredfyldt.

- Jeg har også haft en ung kvinde, der led af depression. Hun oplevede under behandlingen en stærk følelse af lyksalighed i hjerteområdet og skrev senere til mig, at hun den næste dag havde taget en beslutning, der ændrede hendes liv, og at depressionen var gået væk.

En tidligere misbruger oplevede at blive ført tilbage til sin barndom og genopleve en stærkt ubehagelig situation. Han indså, hvad den oplevelse havde gjort ved ham, og at det var kernen i hans misbrug. Han valgte at bry-

de mønstret og vidste, at det ville føre hans liv i en positiv retning.

- Vi har alle en kilde i os, jeg kalder ren bevidsthed. Gennem ædelstenslysterapi får mange mennesker et glimt af denne rene bevidsthed. Det er ædelstenene, ikke mig, der bestemmer, hvor energierne skal gå hen, siger Eva.

Det handler med andre ord om at finde ind til det reservoir af intelligens, kreativitet og glæde, som alle mennesker besidder. Her er ædelsten perfekte, fordi deres struktur er den mest ordnede og intelligente i universet.

- Vi er på mange måder lavet af stjernestøv, og ædelsten minder os om noget i universet, der er større end os selv. Vi mærker, at alt er forbundet, og får pudset den linse, der gør, at vi kan reflektere det lys, vi har indeni os.

### Maharishi og ayurveda

Ædelstenslysterapi er udviklet af tyskeren dr. Joachim Roller under direkte vejledning af den indiske spirituelle leder Maharishi Mahesh Yogi (også kendt for at have bragt Transcendental Meditation til Vesten). Derfor kaldes det også Maharishi Ædelstenslysterapi.

Joachim Roller, som er guldsmed og gemmolog (ædel-



Blå safir

Ædelstenslysterapi er urgamle ayurvedisk visdom kombineret med moderne teknologi. Der anvendes 13 ædelsten, bl.a. dem der vises her i artiklen.

stenskyndig), spurgte i 1978 Maharishi, hvad han kunne gøre med ædelsten for at hjælpe folks udvikling. Maharishi svarede: "Undersøg ayurveda, og kombiner den gamle visdom om ædelsten med moderne teknologi for at udvikle højere bevidsthedstilstande og fysisk sundhed."

Maharishi Ædelstenslysterapi benytter 13 ædelsten, som der sendes lysstråler igennem. Ædelsten har længe været anvendt pga. deres helbredende egenskaber, da de er de ældste og mest

forfinede dele af mineralriget.

Ayurvediske tekster beskriver ædelsten, mantraer og urter som de tre grundlæggende veje til at støtte udviklingen af højere bevidsthedstilstande og perfekt sundhed.

I den ayurvediske forståelse af livet er alt forbundet: "Som mikrokosmos, så makrokosmos". I årtusinder har ayurvediske læger og astrologer anbefalet at gå med specifikke ædelsten tæt på huden, fordi deres frekvens så bliver absorberet på celleplan, når sollyset trænger igennem dem.

Det lys, der strømmer gennem ædelstenene under en behandling, er dog meget stærkere, end hvis man fx gik med en ædelsten som smykke.

### Sats på energimedisin

Ædelstenslysterapi er endnu ikke særlig udbredt i Danmark, og der findes foruden Eva kun et par andre behandlere herhjemme. I Holland kan læger derimod henvise patienter til det, og i Schweiz har to sygesikringselskaber betalt op til 80 % af behandlingen.

- Jeg har boet og arbejdet i mange lande, og Danmark er et af de mest privilegerede lande i verden. Vi har alle forudsætninger

(fortsættes s. 8)

En personlig oplevelse:

# Når kroppen får lov at tale

Er det muligt at høre kroppens subtile stemme ved at blive belyst af stråler fra 13 ædelsten?

Ja, svarene kom overraskende let til mig.

af Irene Stelling



Smaragd

Jeg er nysgerrig og en lille smule skeptisk, da jeg møder op i Bagsværd til min første ædelstenslysterapi hos Eva Bergmann, der har brugt metoden herhjemme de seneste fem år. Det lyder smukt, og behandlingen er yderst blid og nænsom, forsikrer hun mig om, da jeg sætter mig i stolen for at mærke ædelstenenes energi én for én.

Man benytter 13 ædelsten, og inden første behandling finder Eva dem, der er bedst egnede til mig, ved at lade én ædelstensstråle ad gangen pege ned mod indersiden af min venstre hånd. Ved nogle stråler mærker jeg ikke det store, mens jeg ved andre fornemmer farver eller en prikken og snurren.

Da vi har fundet de rigtige sten, beder Eva mig om at tage alle smykker af og slukke mobiltelefonen. Jeg lægger mig på briksen, og Eva indstiller apparatet, så de 13 stråler hænger lige over mig fra det øverste af brystet og ned til hoften, dog uden at røre min krop.

### Falder til bunds i havet

Eva forlader rummet, og jeg overlades til mig selv i de godt 20 minutter, behandlingen varer. Jeg har ikke de store fysiske skavanker bortset fra lidt lændesmerter

og hovedpine, når jeg bekymrer mig for meget. Jeg har derfor ingen særlige forventninger til, hvad behandlingen skal give mig, men håber selvfølgelig på en dejlig oplevelse.

I starten har jeg svært ved at slappe af. Mit hoved spænder, og mine ben vil hele tiden bevæge sig. Men langsomt kommer jeg ned i en meditativ tilstand. Jeg ser forskellige farver og scenerier, og på et tidspunkt befinder jeg mig i det fineste blå vand. Jeg synker dybere og dybere ned mod bunden. Det føles rart, og tiden går lynhurtigt.

Da Eva åbner døren, befinder jeg mig i grænselandet mellem vågen og sovende tilstand. Det er dog ikke en søvntilstand, men en hvilende årvågenhed, hvor jeg på et dybt plan er bevidst om, hvad der foregår.

Jeg kan næsten ikke bevæge mig. Mine ben er tunge som bly, og hjertet hamrer vildt. Jeg bliver liggende på briksen i endnu 10 min., og da jeg kommer på benene, taler vi om min oplevelse. →



Perle - ikke en ædelsten, men bruges alligevel i ædelstenslysterapi.



Hver lampe sender lys gennem én ædelsten. Det er individuelt, hvilke og hvor mange ædelsten, der skal bruges.

- Nogle mennesker oplever at blive næsten immobiliseret, så de ikke kan røre sig. Andre føler, at de nærmest svæver over brikken. Det afhænger helt af, hvad kroppen har behov for, siger Eva.

### Stresssymptomer som tegn på healing

Jeg er ikke i tvivl om, hvad min krop forsøger at fortælle mig. Efter en stresssygemelding for tre år siden er jeg stadig i en form for alarmberedskab. Ædelstenslysterapien viser mig, at min krop har brug for at komme ned i en dybt afslappet tilstand for at kunne rense helt ud.

Mit hamrende hjerte foruroliger mig lidt, og jeg har svært ved at få normal puls efter behandlingen. På den anden side ved jeg, at stresssymptomer som netop hjer-tebanken ofte kommer op til overfladen i en healingsproces. Måske mit hjerte endda vil fortælle mig, at det gerne vil banke mere for mig, hvis jeg bliver mere bevidst om, hvad jeg brænder for.

Da jeg kommer hjem, er jeg meget træt, men afslappet. Det er, som om jeg endelig er blevet bevidst om, hvor træt min krop er, og at jeg skal lytte mere til den fremover.

### "Du behøver ikke bevise noget"

En måned efter besøger jeg igen Eva Bergmann. Jeg er spændt på, om kroppen vil reagere anderledes denne gang. Eva opfordrer mig til at slappe helt af og lade lyset fra ædelstenene trænge ind i alle mine celler og organer.

Jeg lukker øjnene og mærker, hvordan mit hoved begynder at snurre. Det dunker i tindingerne, og hovedet føles uendelig tungt. Kort efter mærker jeg, at lungerne udvider sig. Jeg får et billede af, hvordan rummet omkring mine lunger nærmest eksploderer udad, så jeg bedre kan trække vejret.

Mine øjne bliver fugtige. Denne energi føles så kærlig og omslut-tende, at jeg bliver helt rørt. Jeg ser farver, især rød, og mærker en styrke og livskraft boble op nede-fra.

Jeg kan næsten ikke holde mine ben i ro. Mit hoved dunker stadig, og jeg ved intuitivt, at det er, fordi jeg skal arbejde med de be-

grænsende tanker og overbevisninger, jeg går med.

Jeg mærker nemlig ikke kun spændinger i hovedet. Jeg hører også budskabet. En indre stemme, der bliver ved med at sige: "Du er god nok, Irene. Du behøver ikke at bevise noget".

Jeg er ikke i tvivl om, at energi-erne fra ædelstenene denne gang vil vise mig, at jeg skal trække livet mere ind og indse, at alle be-grænsninger sidder mellem ørerne.

Eva fortæller, at det er forskel-igt fra gang til gang, hvordan man oplever behandlingen:

- Vi har mange lag og niveauer, man kan arbejde på, både det fysiske, det følelsesmæssige, det mentale og det universelle, hvor-fra alting stammer. Første gang, man prøver ædelstensterapi, er det, som om energierne scanner kroppen, og oplevelsen bliver tit mere fysisk. Anden gang kan man komme dybere og få indsigter på det følelsesmæssige og mentale plan, forklarer Eva.

Jeg føler mig let i kroppen, da jeg forlader klinikken, og med en fornemmelse af, at mine celler har fået masser af lys og kærlig energi. Med lys kommer indsigt, men hvis kroppen ikke er i balance, kan bevidstheden ikke komme fuldt til udtryk. Jeg tror ikke, min krop er helt i balance endnu, men jeg har i hvert fald smagt en lille bid af den rene bevidsthed.



Diamant

for at skabe *himmerige på Jorden*, men vi er så skeptiske overfor det nye.

- I Brasilien skal 45 mio. børn til at lære TM-meditation. Det har staten besluttet. Hvis man gjorde det i Danmark, og i det hele taget satsede langt mere på energimedecin, ville man nok få færre folk på sygehusene og i fængslerne, siger Eva. Hun mener, at vi glemmer, hvor intelligent kroppen er.

- Vi har alle et kæmpe potentiale for lykke og sundhed. Selvom man har det godt, kan man altid få det endnu bedre. □

Irene Stelling er journalist, henv.: irene.stelling@hotmail.com, tlf. 20 68 96 56.

Eva Bergmann arbejder primært i Silkeborg og København. Henv. (også vedr. foredrag): tlf. 36 98 06 88, www.gem.light.dk



Energierne finder selv hen til de steder, hvor der er behov for det - fysisk, følelsesmæssigt eller mentalt.