

Find indre ro med lydmeditation

KORSØR. I en verden af to-do-lister, larm og støj kan meditation være svaret, men det er ikke altid så let, som det lyder. Anja Lysholm har derfor et alternativ til den gængse meditation - nemlig meditation med lyd (Hemi-Sync), der »tvinger« hjernen til at koble af

Af Solveig Hansen

MEDITATION: For 20 år siden var Anja Lysholm en helt almindelig ung kvinde, der måske nok var spirituel - men ikke mere end flok er flest - men hendes afsked med sin far, der døde af kræft blot 56 år, gjorde en forskel.

»Jeg havde en klar fornemmelse af, at da han åndede ud, var det ikke længere ham, der lå tilbage i sengen. Han var taget et andet sted hen«, fortæller Anja Lysholm.

Livet efter døden

Oplevelsen gjorde hende nysgerrig på livet efter døden, og i den pause på et års tid fra hendes studie som talepædagog, gravede hun dybere i emnet.

En særlig oplevelse af at vågne en nat, hvor hun følte sig både elektrisk og let svævende gjorde hende blot mere nysgerrig, og da en god ven kort efter præsenterede hen-

de for en bog, skrevet af en amerikaner, der handlede om det samme, var der ikke rigtig nogen vej tilbage til studiet.

»Jeg kan huske, at jeg aftenen op til bad om at opleve noget spirituelt«, fortæller Anja Lysholm, der både samme nat og senere hen har fået sit ønske opfyldt. Oplevelse gjorde hende ikke bange - vel nærmere tryk og bekræftet i, at mennesket i sig selv ikke kun er en fysisk krop.

Meditation med lyd

Interessen for livet efter døden har siden taget andre retninger - blandt andet er meditation dukket op, og herunder en særlig form for meditation, som er baseret på lyd og de frekvenser, som lyd udsender.

»Metoden hedder Hemi-Sync og står for hæmisfærisk synkronisering. Lydene bruges til nemmere at komme i en meditativ tilstand, som af mange opleves dybere end nogen anden form for medi-

tation, de har prøvet. Selv folk, der aldrig har mediteret før, og dem, som måske helt har opgivet at meditere, oplever, at det er let med Hemi-Sync«, fortæller Anja Lysholm, der i dag ejer firmaet Uforklarbar.

Rent praktisk foregår Hemi-Sync meditation liggende blødt og varmt og med høretelefoner på. I det ene øre kommer en lyd, og i det andet en anden - lyde der dog ligger meget tæt på hinanden og som i fællesskab kan sætte hjernen i »svingninger« på en konstruktiv og beroligende måde.

Ingen mystik

»Det, jeg især holder af ved metoden, er, at den er udogmatisk og ikke kræver, at man tror på noget særligt. Der er ikke noget mystisk ved det. Der er tale om, at nogle bestemte lydfrekvenser påvirker vores hjerne og hjælper den i lige den tilstand, vi ønsker, hvad enten det er dyb søvn,

koncentration eller i det her tilfælde meditation. Der er ikke noget, man skal tro på, for at være med«, fortæller Anja Lysholm.

Selv bruger hun ofte metoden flere gange dagligt, og da hun er så overbevist om de gode effekter, har hun besluttet, at hun hver torsdag holder en åben og gratis meditationsaften, der er åben for alle.

»Jeg underviser i at få det fulde udbytte af Hemi-Sync, men fungerer disse aftener mere som ligesindet nysgerrig og stiller blot udstyr, viden og teknologi til rådighed for andre, der har lyst til at mærke, hvad de særlige frekvenser kan gøre for dem,« oplyser hun og tilføjer, »at hun med kun halvandet år på bagen i Korsør også håber at møde ligesindede i byen på denne måde«.

Udover de gratis torsdags-meditationer, holder Anja Lysholm også weekendkurser, og ellers har hun



Anja Lysholm er uddannet Outreach Facilitator fra The Monroe Institute i USA. Foto: Solveig Hansen

også eget firma, hvor hun tilbyder at indtale speak til for eksempel reklamer eller telefonsvarere. Hun har også oversat et par bøger om den åndelige verden på eget forlag, ligesom hun har skrevet en bog om utroskab.

Troen på et liv efter døden har hun stadig, ligesom hun også selv har været i kontakt

med sin afdøde far ved flere lejligheder, hvilket i følge Anja Lysholm slet ikke er så mystik som mange vil gøre det til.

»Hvis man vil tale med nogen, uanset om de er døde eller ej, så ring til dem«, lyder det gode råd fra Anja Lysholm. Læs mere om Anja Lysholm på hjemmesiden www.uforklarbar.dk



Din lokale Håndværker

Din lokale VARMEPUMPE-INSTALLATØR

VARMEPUMPER

- køber man da lokalt



HUSK:
Det årlige
lovpligtige
eftersyn

J&M radio

Nygade 8 • 4220 Korsør • Tlf. 5837 4814

Autoriserede
kølemontør
Michael Thomsen

WWW.JMRADIO.DK

L PSSST! KALE NYHEDER

VDonline.dk
- kun et klik væk

Din lokale TØMRER



v/ Tømrermester
Bobby Bo Henningsen

Alt tømrer- og
snedkerarbejde udføres

BBH-BY

2246 6008

ALT I TØMRER- OG SNEDKERARBEJDE

- Døre/vinduer
- Nybyg
- Tilbyg
- Køkkener
- Renovering



Martin Larsen, Guldbergvænget 20, Skælskør, telefon 2087 1069

Din lokale RENGØRING

**RENGØRING
TIL PRIVATE**

virksomheder og institutioner
Tlf. 5123 0317 - www.i-service.dk

VDonline.dk
- kun et klik væk

Din lokale KLOAKSERVICE

**SLAMSUGNING
OG RØRSPULING
TV-INSPEKTION
RODSKÆRING
SPULING MED TRAKTOR**



DØGNSERVICE

**SKÆLSKØR
KLOAKSERVICE**

Lundsgårdsvej 5 • Høve • 4261 Dalmose • Tlf. 30 30 25 46
www.skælskørkloakservice.dk

**Skal du også være
med på de lokale
håndværkersider?**

Ring allerede i dag og bestil din annonce.
Vi hjælper gerne med at sætte annoncen flot op.
Tlf. 58 37 00 43 - mail: ks.salg@sn.dk

Vi introducerer

annoncering inkl profilannonce

af din virksomhed på vores håndværkersider i Korsør Posten/Skælskør Avis

Kom tæt på dine lokale kunder, og lad os fortælle dem hvem du er.

Indryk 10 annoncer á 2x75 mm
inkl. firmaportræt: IALT: 7.000 + moms
Prisen er i s/h og ekskl. produktion og moms

Indryk 10 annoncer á 2x150 mm inkl.
firmaportræt: IALT: 12.500 + moms
Prisen er i s/h og ekskl. produktion og moms