

# Fra kaos til indre ro

Iranske Keyhan Ighanian har utviklet en behandlingsmetode han kaller Indre Ro. Den fjerner fobier og blokkeringer fra traumer gjennom livet – fra barndom og oppvekst.

**Tekst og foto: Ingrid Stephensen**

Jeg har hørt mye om Keyhan og alle han har hjulpet til et bedre liv. Vet at folk reiser langt, til og med fra utlandet, for å få hjelp til å løse problemer. Nå ønsker jeg å møte ham. Erfare hva denne populære metoden går ut på. Stresset og sliten som jeg er, banker jeg på hans dør i Sandvika utenfor Oslo. Keyhan tar varmt imot meg. Ber meg sette meg ned. Jeg setter meg på en stol mens jeg betrakter rommet. På veggen henger et vakkert, håndlaget teppe. På skrivebordet står figurer i stein, som minner om hjemlandet han måtte flykte fra. En dramatisk flukt fra det brutale presteregimet.

## Hjelper mennesker til indre ro

– Jeg er bahai, og bahai-troen er en forbudt religion i Iran. Vi blir forfulgt og kastet i fengsel på grunn av vår tro. Å være på flukt gjør noe med deg som menneske. Jeg begynte å stille meg selv spørsmål om hvem jeg er. Jeg ønsket å finne en metode som kunne hjelpe mennesker til et mer harmonisk liv. Mens jeg undret meg over dette, innså jeg hva jeg måtte gjøre. Min praksis bygger på Østens eldgamle visdom, samt Vestens kunnskap om hvordan hjernen fungerer. Vesten fokuserer mest på opplevelser som fører til kunnskap. Østen derimot fokuserer mest på innlevelse som fører til innsikt. Jeg bruker elementer fra ulike teknikker, som psykoterapi, visualisering og akupunktur. Alt som skjer i kroppen, påvirker psyken, forklarer Keyhan og ber meg om å lukke øynene.

Jeg setter meg godt til rette på stolen mens jeg lukker øynene. Han stiller seg bak meg og spør:

– *Hva ser du på den høyre siden?*

– Jeg ser en sort farge. Svarer jeg, mens Keyhan banker forsiktig på meg med en pinne.

– *Se igjen nå. Får du opp noe i halsen?*

– Jeg merker en stor klump som sitter fast på den høyre siden.

– *Pust, inn gjennom nesen og ut gjennom munnen. Helt ned i magen til klumpen er borte!*

Jeg følger hans instruksjoner til fargen er lys og klumpen borte. Etterpå skal jeg gjøre det samme på den venstre siden.

## Høyre og venstre hjernehalvdel

– Nå skal de to hjernedelene komme sammen, forklarer Keyhan og gjør en bevegelse over hodet mitt.

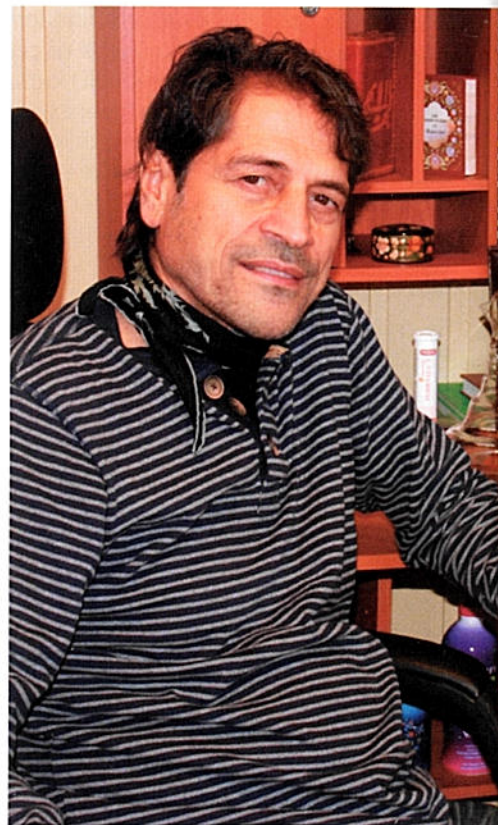
– Dette er kun den første delen før selve behandlingen begynner. Det var ikke noe kommunikasjon mellom din høyre og venstre hjernehalvdel. De motarbeidet hverandre. Nå har det skjedd en integrering. Det er ikke lenger en kamp mellom dem. Du følte at det var en klump i halsen din. Negative følelser setter seg som en klump i halsen, magen, brystet eller nakken. En dyp pusting løser klumpen opp, opplyser Keyhan, som hjelper folk til å bearbeide vonde opplevelser.

– De fleste av oss bærer på følelser eller traumer som begrenser oss. Varige spor settes i vårt korttidsminne. Når tankene våre ledes til slike spor, opplever vi sorg, angst og sinne uten at vi klarer å forstå hvorfor. Roten til følelsesmessige problemer ligger i hendelser tidlig i livet. Til og med de ni månedene i mors liv former oss som menneske, understreker Keyhan.

## Påvirker fosteret

Han mener at hvordan svangerskapet forløper, betyr mye for barnets senere utvikling, både som ungdom og voksen:

– Livet i mors mave påvirker fosteret. Er moren sliten og stresset, har angst eller føler uro, vil barnet fange opp disse følelsene. Alt som skjer med oss, vil sette seg i kroppen. Og kroppen husker hva som har skjedd. Jeg arbeider med å friggi negative følelser som er lagret i minnet vårt. Jeg åpner for kroppens energikanaler slik



at den helbredende energien kan flyte fritt og lege psykiske og fysiske lidelser. La gode følelser trenge inn der hvor det negative sitter. Mørket viker da for lyset. De fleste traumer kan behandles. Da kan man senere huske disse traumene uten å oppleve avvissning eller sorg!

## Blokkeringer må bearbeides

Keyhan er opptatt av at vi får bearbeidet følelsesmessige blokkeringer vi har med oss fra barndommen:

– Mor og far er viktige søyler i vårt indre liv. De representerer det maskuline og det feminine. Barnet i oss bæres av disse søylene. Alle bærer vi på mors- og farsfølelser som vi har utviklet i samspill



*Keyhan Ighanian hjelper mennesker til et mer harmonisk liv og indre ro. Han har figurer i stein fra Iran på skrivebordet og et vakkert håndlaget teppe på veggen. Det minner ham om hjemlandet han måtte flykte fra.*

med barnet i oss. Det lille barnet reagerer følelsesmessig på det som skjer. Mor, far og barnet spiller sammen i vår psyke. Konflikter mellom dem skaper følelsesmessige problemer. For å skape balanse bruker jeg teknikker for å forene høyre og venstre hjernehalvdel. Den høyre halvdel er setet for følelser og kreativitet, mens den venstre representerer det rasjonelle. Oppnår vi harmoni mellom høyre og venstre hjernehalvdel, forstyrres ikke inntrykk og uttrykk av traumer. Jeg fokuserer på forholdet til en eller begge foreldrene for å fjerne etablerte blokkeringer. Noen barn opplever omsorgssvikt og mishandling. Slikt setter dype spor. Det er derfor svært viktig å fjerne negative følelser på grunn av dette. Slik at man igjen kan bli et harmonisk menneske med indre ro til tross for tidligere vonde opplevelser.

### Legger vonde minner bak seg

*- Hvem oppsøker deg?*

- Folk i alle aldre. Både barn, ungdom og voksne. Også leger, psykologer og helsepersonell finner veien til meg. Metoden er effektiv innen parterapi. Paret vil legge fortidens vonde minner og følelser bak seg. Til og med pensjonister kommer for å få hjelp til å kvitte seg med en tung bår. En god del sliter psykisk. Har lav selvtillit, angst, depresjon, søvnproblemer og indre uro. Mange har gått til samtale hos psykolog i flere år uten å finne harmoni i livet sitt!

Keyhan er glad for at helsepersonell anbefaler hans metode til folk som sliter med seg selv.

- Å behandle flyktninger tar lengre tid enn å behandle nordmenn. Flyktninger har opplevd grusomme hendelser og traumer som har satt seg i kroppen. Vanligvis tar det rundt fem til seks ganger for å behandle mildere lidelser. Det er en glede for meg å kunne hjelpe. Siden jeg selv som flyktning har fått hjelp fra det norske samfunnet, har jeg alltid ønsket å kunne gi noe tilbake. Å se folk få indre ro etter behandlingen, er derfor godt, sier Keyhan, som har jobbet 11 år med metoden og hjulpet hundrevis av mennesker.

Keyhan Ighanian er født i Iran i 1955. Familien er tilhengere av bahai-troen, hvor frihet og fred er sentralt.

Da krigen mellom Irak og Iran brøt ut, ble bahai forbudt. I 1984 var forholdene så vanskelige at Keyhan måtte flykte. Han kom som flyktning til Norge og fikk jobb som tolk ved Flyktningkontoret i Bærum og senere integreringsleder i kommunen.

Keyhan ble opptatt av å utvikle en metode som kunne hjelpe mennesker til å få et mer harmonisk liv.

Nærmere informasjon:

[www.indrero.com](http://www.indrero.com)

Du kan kontakte Keyhan på

telefon: 93265344 eller

e-post: [keyhan@online.no](mailto:keyhan@online.no)

# - Keyhan hjalp meg til indre ro

For 13 år siden våknet Wenche Lise Ingjier (45) en morgen og var helt lam. I dag sitter hun i rullestol og har opplevd en åndelig oppvåkning.

**Tekst og foto: Ingrid Stephensen**

Sammen med Keyhan besøker jeg Wenche Lise i hennes hjem på Skjetten utenfor Oslo. Alt er tilrettelagt en rullestolbruger. Hjemmet er preget av hennes kreative evner. Et maleri av en engel henger på veggen. Den er malt etter at hun ble lam. Flere malerier viser talentet.

Hun utstråler en indre ro og ønsker meg velkommen inn.

### Livet snudd på hodet

- Livet mitt ble snudd på hodet da jeg var 31 år gammel. Jeg hadde en kjæreste og en

jobb jeg trivdes i. Følte at det nå endelig var min tur. Ønsket å kjøpe bolig og drømte om fremtidige barn. Jeg var glad over livet mitt da alt plutselig endret seg over natta. Kroppen sluttet å virke. Neste morgen var jeg fullstendig lam. Det ble opphold på sykehus i ett og et halvt år. Trodde hele tiden at jeg skulle bli frisk. At jeg skulle kunne gå igjen. Men slik gikk det ikke. Jeg måtte forsone meg med et liv i rullestol, sier Wenche Lise stille og fortsetter:

- Jeg klarer nesten ikke å gjøre noe med fingrene mine. Har ikke forlighet i leddene. Jeg har hatt tunge stunder. Både jobben og kjæresten forsvant. For fem år siden opp-



*Wenche Lise ble lam for 13 år siden. I dag må hun bruke rullestol.*



Wenche Lise ber Keyhan om hjelp til å rette opp hodet.



Wenche Lise ser forundret på Keyhan, som har behandlet nakken hennes slik at hun kan løfte opp hodet.

søkte jeg Keyhan. Det ble et vendepunkt. Jeg ønsker ikke å bære på det som har vært trist eller vondt. Mener at for å komme fremover må vi gi slipp på fortiden. For å vite hva som er lyst, må vi oppleve mørket. Lære forskjellen mellom godt og vondt ved å oppleve begge følelsene!

### Indre ro

Wenche Lise har gjort seg forskjellige tanker om det å leve med en kropp som ikke fungerer optimalt.

- Jeg har ikke den samme kommunikasjonen med kroppen nå som tidligere. Men jeg har akseptert og godtatt situasjonen. Etter at jeg begynte å få behandlinger av Keyhan, merket jeg at jeg ble roligere. Jeg ble fylt av en intens lykkefølelse. Det er vanskelig å beskrive følelsen. Jeg følte meg glad, rolig og harmonisk. I dag står jeg mer i meg selv, og det bedrer selvbildet mitt. Jeg er blitt sterkere psykisk og har forsonet meg med tilværelsen. Jeg har et rikt liv til tross for mitt handikap, sier Wenche Lise og ser på Keyhan som sitter ved siden av henne i sofaen.

- Kan du hjelpe meg med å rette opp hodet mitt? spør hun. Hodet hennes ligger helt nede på skulderen.

Keyhan reiser seg, stiller seg bak henne og banker på nakken. Jeg betrakter dem. Tror ikke at det er mulig å rette opp hodet. Jeg prøver å skjule min skepsis. Så skjer det. Sakte retter Wenche Lise opp hodet. Hun stråler og sier: - Nå kan du fotografere meg!

### Et mirakel

Jeg skjønner ikke hva som har skjedd. Hvordan det er mulig?

- Keyhan kan utføre de utroligste ting, sier Wenche Lise og forteller om hvordan han fikk henne til å synge:

- Hele mitt liv har jeg hørt at jeg ikke har

sangstemme. Derfor torde jeg ikke synge. Nå har jeg meldt meg inn i et sangkor og håper at jeg en dag får anledning til å synge solo, smiler hun og fortsetter:

- Det viktigste er at jeg selv vet hvem jeg er. Det å miste mine fysiske funksjoner, det å mangle evnen til å bevege kroppen som en selvfølgelighet, har gitt meg mulighet til å studere innsiden. For meg handler åndelig vekst om å gi slipp slik at noe nytt kan bli født. Rense hjertet for gammelt støv. Å gi slipp på gamle overbevisninger og tillate at noe nytt kan komme til. For mye i hodet skaper kaos og smerter spesielt om ordene er negativt ladet. Det gir lidelser i form av bekymringer, selvkritikk og søvnløshet. Ta deg tid til en liten stund med stillhet, råder Wenche Lise som har lært seg å leve i nuet.

### Vi kan styre tankene

- Jeg mener at vi kan styre våre egne tanker. Ved å jobbe bevisst kan vi velge våre egne tanker. Dine tanker er ditt liv. Hva vil du være? Surrer tankene i hodet, er det negative tanker fra fortiden som dominerer. Fortiden kan ikke endres. Men fremtiden kan du forme, understreker Wenche Lise, som er veldig opptatt av hvordan hun puster.

- Jeg er veldig bevisst på å puste riktig. Jeg konsentrerer meg om pusten. Følger luften inn og ut, er til stede i meg selv. Jeg er også blitt mer oppmerksom på tankene mine. En måte å finne ut av hva du tenker, er å kjenne etter hva du føler. En følelse hentes frem av dine tanker. Jeg har erfart at det jeg tenker, skaper min dagsform. Ser at det å tenke positivt om situasjonen jeg befinner meg i, hjelper meg til å ha bedre humør gjennom dagen. Det er viktig å ha det godt mentalt. Det hadde vært fint å kunne gå igjen, men det er ikke det viktigste. Det er viktigere å ha gode dager, understreker Wenche Lise, som til tross

for sitt fysiske handikap har skrevet boken: «Så noen ord»:

- I boken har jeg beskrevet mine tanker om livet, om det som har skjedd, utviklingen min og min åndelige oppvåkning. Jeg har funnet bryteren og skrudd på lyset!

Du kan lese mer om Wenche Lise på hennes hjemmeside: [www.wenche-lise.no](http://www.wenche-lise.no)



Wenche Lise malte en engel etter at hun ble lam.

# «Indre Ro» får gode tilbakemeldinger:

**Hans-Olav Håkonsen,**  
**Compass as, 01.03.2012**

Jeg har jobbet med personlig mestring som kinesiolog, coach og trener i mer enn 30 år, og har hjulpet hundrevis av mennesker på min livsvei. Jeg gjennomførte den første IndreRo utdannelsen som ble holdt i Norge av Keyhan Ighanian. Denne utdannelsen førte til et stort skifte og en kursending for meg selv og for måten jeg underviser og hjelper andre mennesker på, noe jeg er dypt takknemlig for. Indre Ro konseptet med å først balansere hjernen før en frigjør intellektet og kommer hjem i hjertet er genial. Keyhan Ighanian har med dette funnet opp et helt unikt konsept for å finne og videreutvikle sitt sanne autentiske selv. Hans konsept hjelper mennesker å bli mer og mer fri av «hjemmelagde» unyttige indre programmer som gjør at en blir stående på stedet hvil i enkelte sider av livet. Som terapeut er også Keyhan Ighanian helt unik fordi han besitter en svært sjelden indre visdom som han så generøst deler med dem han møter på sin livsvei. Hans varme væremåte, smil og smittende glade utstråling gjør at møte med mennesket Keyhan setter dype spor i hjertet. I tillegg er Keyhan Ighanian veldig løsrivet fra seg selv når han hjelper, underviser og coacher enkeltmennesker med 100 % fokus på klienten med et støttende nærvær. Jeg vil på det varmeste anbefale Keyhan Ighanian som terapeut, kursholder, foredragsholder og familierådgiver.  
*Takknemlig hilsen Hans-Olav*

**Lynne, 16.03.2011**

Herlig å lese om IndreRo! Tusen takk.  
*Lynne*

**Linda, 22.02.2011**

Som en veifarende i indre verdener er jeg veldig takknemlig for å ha fått dette unike redskapet som IndreRo metoden er. Endelig noe som fungerer raskt og effektivt for rydding og sortering av gamle traumer, urettferdige hendelser - alt dette som ligger der og blokkerer flyten min. Dette hjelper meg til å komme hjem til mitt sanne selv. Utfordrende, spennende og utrolig befriende. Har fått mye mer glede og helhets forståelse etter dette kurset. Takk til Keyhan som så modig har gått nye veier, forsket og erfart frem denne helbredende metoden.

**Anne, 05.02.2011**

Gamle mønstre som virket umulig å komme seg ut av, og påvirkninger gjennom mange år, endte med å bli et stort kaos for meg. Jeg ble usikker og handlingslammet og derfor også mindre fornøyd med hverdagen. IndreRo var for meg en veldig dyp, sterk og positiv opplevelse. Jeg ble kjent med hvordan det er å være meg, kjent med mine følelser, tanker og reaksjonsmønstre. Jeg ble bevisst på at uansett tidligere opplevelser så ble erfaringene til positiv styrke. I dag har jeg styrke, tro og trygghet, og det gir meg en indre ro. Jeg står i meg selv og ikke lenger gjennom andre. Jeg er utrolig takknemlig og glad for at jeg ble introdusert til denne

fantastiske, effektive, kraftige og meget positive behandlingsformen. Nå er det bare å stå på, dette må spres:) TUSEN TAKK, Keyhan

**Vivi, 10.01.2011**

Jeg vil takke Keyhan for all hjelp med å finne tilbake til meg selv så jeg kan følge hjertet mitt. Tusen takk!

**Espen, 13.12.2010**

Ord blir fattige for å kunne beskrive min opplevelse med IndreRo. Metoder som thetahealing, reiki, EFT, Be Set Free Fast, inka-indianernes helbredelsesmetoder og selvutviklingsverktøy, og kognitiv psykologi, hvor enn fantastiske de er, kan de ikke sammenlignes med den kraften IndreRo-behandling kan gi. IndreRo går svært dypt. I stedet for å gjøre meg avhengig av andre, hjalp behandlingen meg med å koble meg på min egen kraft og styrke. Min indre verden ble trygg, og dermed ble jeg i stand til å ønske ALLE tanker og følelser velkommen, uavhengig om de var tunge eller lette, positive eller negative. Alt dette fordi IndreRo banet vei for min egen styrke. Utfordringer kommer fortsatt, men nå er jeg i stand til å takle dem uten redsel, tvil og hjelpeløshet. Dette har gitt meg fred - dette har gjort meg trygg - dette har gjort meg strålende glad - ja dette har gitt meg indre ro. Tusen takk for at denne behandlingen er tilgjengelig for oss. Tusen takk for at mitt liv har fått en dimensjon jeg ikke trodde var mulig. Rett og slett «FANTASTISK»!

**MAGIC  
CIRCLE**

Norges største spåser


## SPÅTJENESTER

**Ewa  
Maria**  
Klarsynt  
Kanalisering  
Healing  
**RING MEG:  
7900 1626**

**Ring Christine**  
**7900 1639**  
• Klarsynt • Tarotist  
• Fjernhealing



**SYNSKE  
ENGLA**  
Medium & Healer  
**7900 1643**



**Elisabeth**  
Tarot  
Healer  
Klarsynt  
Samtaleterapeut  
**RING  
7900 1624**

