

Energia- työskentely avaa trauman



Trauma on	3
Trauman energeettinen hoito	3
Tunnistatko itsesi energeettiseksi olennoiksi?	4
Perustekniikka energioiden havainnoimiseen	6
Pahuudesta	8
Energioiden pirstaloituminen meissä	9
Osien löytäminen	11
Implantteihin sitoutuneet osat	12
Muita energiamuodostelmia meissä	14
Työskentelyn jatkuvuudesta	17
Oman tahdon käytön tärkeydestä	17
Tunteiden tuntemisen vaikeudesta	18
Sydänkeskuksen voima	20
Kannustavia toivotuksia	21

Kirjoittanut: Seija Hirstiö / Heartwaves Design
2022, Kaikki oikeudet pidätetään
Ota yhteys: seija@heartwavesdesign.com

Hyvä lukija!

Ennen kuin alat lukea tätä kirjastani trauman energeettisestä hoidosta, haluan kertoa siitä, miksi kirjoitin hyvin monitasoisesti aiheesta ja sinusta saattaa tuntua, että hyvin korkealentoisesti myös.

Halusin avata tietoisuutta energioista niin, että lukijana altistut isolle määrälle uusia käsitteitä kerralla ja ymmärrät syvästi, että olet uuden äärellä. Ja ymmärrät että, jos oikeasti haluat auttaa itseäsi parantumaan, sinun on oikeasti kiinnostuttava siitä kuka olet energeettisenä olentona.

Traumatisoituminen on hyvin vakava tila, missä iso osa itseämme on kaapattu ja sidottu voimattomuuden ja negatiivisuuden energioihin. Ajatus siitä, että voi itse uhrina muuttaa tätä tilaa oman tahdon avulla voi tuntua täysin absurdilta. Se on kuitenkin mahdollista, mutta vaatii sen, että muistamme kuinka voimakkaita oikeasti olemme.

Se, että alkaa aktiivisesti havainnoida itseä ja pikku hiljaa astuu ulos pelkästä samaistumisesta traumaenergioihin, on jo iso askel eteen päin. Se synnyttää tietoisuuden siitä, että olen havainnoija, joka pystyy neutraalisti havainnoimaan omaa tilaa. Se luo jo rakoa traumaan.

Tämä kirjanen kertoo kaikesta siitä, mitä tällä havainnoimisen tiellä voimme itsessämme kohdata ja nimenomaan energioina meissä. Olen tietoinen siitä, että kukaan ei voi lukemalla yhtä kirjasta osata yhtäkkiä käsitellä kaikkia näitä traumaan sitoutuneita energioita itsessä. Mutta ilman tietoa siitä, että tällaisia maailmoja mitä kuvailen on olemassa, on myös hyvin paljon vaikeampi ymmärtää kaikkea sitä mitä voi kohdata.

Toivon, että kirjaseni saa siis sinut heräämään, havainnoimaan, laajentamaan tietoisuuttasi, avautumaan sielullesi ja auttajillesi ja vapautumaan pikku hiljaa trauman vahvoista kahleista.

Voin auttaa sinua energeettisen trauman itsehoidon ymmärtämisessä myös keskustelun kautta. Teen lisäksi hoitoja, joiden kautta voit oppia näkemään itseäsi laajemmin ja oppia siitä, mikä toimii sinulla parhaiten omassa eheytymisessäsi.

Trauma on

Traumaa on kaikki se elämänkielteen hajottava ja jumittava energia mitä kannamme mukamme. Se estää meitä elämästä täyttä elämää, koska emme tunnista sitä ja siten yritä vapautua siitä.

Vakavan trauman kokeminen elämässä on verrattavissa siihen kuin olisi elävältä haudattu. Itsellä on ymmärrys siitä, että on vielä elossa, mutta mahdollisuudet ilmentää sitä ovat hyvin vähissä. Ympärillä on paksu pimeä muuri, joka estää liikkumisen ja pakottaa kokemaan maailmaa vain oman tuskan kautta. Kukaan ei tule pelastamaan sinua ja jokainen hetki arjessa mietit sitä miten tästä tilanteesta voisi selviytyä taas hetken eteen päin.

Traumaenergia, jos sen antaa, pysäyttää meidät kaikkein oleellisimman eteen, kysymään itseltämme kuka minä olen ja miksi minä olen. Olenko minä vain pelkästään tämä traumaa ilmentävä ihminen vai jotain enemmän? Siten trauma myös palvelee meitä ja voi olla avain mielen todelliseen laajentumiseen.

Olenko minä kipu mitä koen vai mieli, joka kokee sitä? Olenko minä mieli, joka haluaa vain paeta yhä syvemmälle pimeisiin sykkyröihin vai jotain ihan muuta? Onko trauma se, jolla on ohjaket käsisä, vai pystynkö itse ohjaamaan itseni ulos tästä synkkyuden ja epätoivon kierteestä? Onko trauman takana jokin muu voima, joka luo trauman kokemuksen ja onko niin, että oikeasti minä voisinkin astua ulos traumatietoisuudesta hyvinkin nopeasti näkemällä kaiken tämän selkeästi ja laajasti?

Oma elämäni oli hyvin traumantäyteinen heti syntymästä lähtien. Kaikessa mitä tein sen jälkeen oli traumaenergia mukana yhtenä rakennusaineena ja yksi päivä tein päätöksen, että alan käsitellä tietoisesti tätä elämäni niin isosti vaikuttavaa voimaa. Kävin hoidoissa, terapiassa, näin unia, tutkin itseäni, opiskelin, kirjoitin, maalasini, tanssin ja keskustelin sieluni kanssa. Verkostoiduin muiden selviytyjien kanssa ja kehitimme yhteistä tukitoimintaa. Puhuin traumasta julkisesti, annoin haastatteluja ja lopulta huomasin etten samaistu enää traumaenergioihin. Ajallisesti siitä syntyi noin 30-vuotinen tutkimusmatka.

Trauman energeettinen hoito

Yksi tärkeimmistä huomioistani tämän traumatyöskentelyn aikana oli se, että vaikka trauma tuntuu olevan hyvin raskas outo taakka kantaa ja vaikuttaa kaikkeen meissä, sillä on kuitenkin samalla hyvin ennalta-arvattavia ominaisuuksia. Traumaenergiat kokonaisuudessaan tuntuvat siltä kuin ne olisivat jonkinlainen valmis tietokoneohjelma.

Siinä kohtaa eheytymistäni kun ymmärsin tämän, muutin itsehoitotekniikoitani radikaalisti. En enää pyrkinyt samaistumaan trauman oireisiin, kuten jatkuvaan triggeröitymiseen, kehokipuiluun tai muistin menettämiseen, vaan päätin ainoastaan vapautua tästä ohjelmasta päässäni kokonaisuudessaan.

Tämän seurauksena aloin hoitaa itseäni pääosin energeettisillä työkaluilla, kohdaten jokaisen traumatunteen, uskomuksen, ajatuksen, kivun ja persoonan osan energiatasolla. Avasin itseäni pikku hiljaa laajemmalle ymmärrykselle siitä millainen energeettinen olento oikein olen ja kuinka paljon määräysvaltaa minulla on siihen miten eri energiat vaikuttavat minuun.

Traumanhoidon yksi kulmakivi on nykyään pitkälle kehittynyt traumapsykoterapia. Kirjoittamalla trauman energeettisestä hoidosta en halua mitenkään vähätellä muita lähestymistapoja ja olen itsekkin saanut paljon apua terapiasta. Koen kuitenkin, että täällä maapallolla on monia sellaisia ihmisiä, joita myös minun kokemukseni voisivat auttaa. Traumapyörteisiin ja imuun voi juuttua todella vahvasti ja silloin se, että ymmärtää omaavansa niin paljon voimaa, että saa lopulta ohjattua itsensä ulos näistä tiloista, on kultaakin arvokkaampi tieto.

On myös monia nuoria, jotka eivät ole vakavasti traumatisoituneita, mutta kokevat elämän traumaattisen luonteen täällä maapallolla hyvin raskaaksi ja itsensä voimattomiksi. Heillä saattaa olla luontainen ymmärrys energeettisestä todellisuudesta ja he voisivat auttaa itseä eteen päin elämässä, jos osaisivat käyttää energeettisiä työkaluja hyödykseen. Tämä kirja on myös heille.

Tunnistatko itsesi energeettiseksi olennoksi?

Jotta voi tehdä energiatyöskentelyä sinun on hyväksyttävä muu kuin pelkkä viiden aistin todentama todellisuus. Siinä määrin, että uskot pystyväsi vaikuttamaan siihen. Tämä ei ole magiaa vaan sen tunnistamista, että meidän ihmisten autenttinen ja henkinen olemus on laadultaan paljon laajempi kuin persoonana tuntemamme "minä". Se pystyy tekemään paljon isompia päätöksiä koskien elämäämme kuin ymmärrämmeäkään.

Tietoisuudellamme meillä on mahdollista löytää ratkaisut moniin ongelmiimme. Trauma itsessään on niin paljon arkitietoisuutta kaventava voima, että joudumme paranemisessamme prosessiin, missä tasapainottelemme koko ajan rajallisen ja rajattoman tietoisuuden sekä tietämisen ja tietämättömyyden välillä. Parannumme tuntien syvää tuskaa

samalla kun muistamme sen puolen meitä mikä on vapaa. Tämä ei ole helppo tie.

Tietoisuutemme liikkuu helposti kaikkialla muualla kuin omassa kehossa ja siksi tietoisuutta pitää treenata kunnes se osaa keskittyä oman itsen havainnointiin. Tämä taito vahvistuu oikean treenin myötä, kuten lihaksetkin.

Pienen harjoittelun jälkeen on mahdollista oppia tunnistamaan erilaisia energialinjauksia meissä. Yksi iso linjaus meissä on oma energeettinen keskilinja, joka kulkee sielustamme ihmiskehon läpi alas maahan. Sitä pitkin voi opetella hengittämään ja ikään kuin kulkemaan hengityksen myötä omassa energeettisessä kehossa ylös ja alas. Keskilinjassa oleminen ankkuroi meidät itseemme.

Tästä olemisesta käsin voi alkaa tutkimaan ja tunnistamaan myös muita energioita mitä meissä liikkuu. Olen oppinut energiatyöskentelyä omien kokemusteni myötä. Olemme kaikki uniikkeja olentoja ja jokaisen on mahdollista löytää juuri oikealta tuntuva tapa havainnoida itseä.

Tärkeintä on se, että löydämme tien takaisin vapauteen, semmoiseen olemiseen, missä tunnistamme oman voimamme. Minun kohdalla se on tarkoittanut pimeään ja piilossa olevan traumaenergian tunnistamista, jotta se voisi tulla kohdatuksi suuremmalla älyllä ja tietoisuudella mitä voisi myös kutsua valoksi. Se on ollut soturin työtä, missä ei taistella ulkoista vihollista vastaan vaan kurotaan umpeen tietoisuuden ja tietämättömyyden välistä sisäistä kuilua.



Perustekniikka energioiden havainnoimiseen

Energeettisen traumatyöskentelyn voi aloittaa harjoittelemalla havainnoimaan itseä ja omaa oloa. Sen sijaan, että yrittää nähdä mikä itsen ulkopuolella aiheuttaa myllerrystä, niin kääntääkin huomion aina itsen sisälle. Tämä voi olla haastavaa ensin, koska mieli on tottunut etsimään syyllistä ulkoapäin, huonon olon alkulähdettä kaikkialta muualta paitsi omasta itsestä.

Eli kun koet jonkinlaista epämukavuutta tai kipua kehossasi, pysähdy hetkeksi. Vie huomiosi siihen osaan kehoa, missä tämä energia tuntuu vahvimmin. Hengitä siihen kohtaan ja pidä hengityksen avulla tietoisuus läsnä siinä. Tässä kohtaa voit havaita osan persoonasi tiedostamatonta energiaa. Se voi olla esimerkiksi tunne-energiaa tai syvempiä ajatus-tunteita eli uskomuksia.

Kysy tältä energiatietoisuudelta seuraavanlaisia kysymyksiä: mikä on energiasi luonne (esim pelko, viha), kuka olet (esim minkä ikäinen tai niminen), minkä värinen ja muotoinen olet, miten olet joutunut kehooni? Vastaukset voivat ilmentyä eri tavoin: puheena, kuvana, videona tai ihan tuntemuksena. Näiden avulla saat jo paljon perusinformaatiota esiin ja se hälventää pelkoasi kohdata tätä energiaa syvemmin. Osa saamistasi havainnoista voi olla niin outoja ettet ymmärrä niitä älylläsi. Jos kaiken merkitys ei avaudu heti, niin ota informaatio vain talteen tulevaisuutta varten.

Seuraavaksi voit haluta mennä makuulle ja antaa tämän energian laajeta. Pyydä, että se näyttäytyy kokonaisuudessaan ja anna sille lupa kertoa tarinansa, jos se haluaa. Katso millaisia tunteita tämä herättää sinussa. Mitä sinussa vapautuu kun nyt otat vastaan nämä tunteet mitä aiemmin et pystynyt kohtaamaan? Usein se on surua, kauhua tai avuttomuutta.

Voit joutua palaamaan useastikin tietyn saman energian äärelle ennen kuin se avautuu kokonaisuudessaan. Joskus myös tunne ikään kuin jää päälle. Jos et ole kokenut surua lapsena silloin kun siihen oli syytä niin surulla voi olla tarve purkautua useammankin päivän ajan. Lopulta sen voi kuitenkin "vapauttaa" kokemusmaailmasta vain siitä syystä, että se on tuotu tietoisuuteen ja sen vaikutuksesta voi luopua. Tärkeintä vapauttamisessa on se, että pystyt kohtaamaan nämä energiat nyt sallien niiden tulla esiin ja näkyville.

Moni pelkää sitä, että jos tunteille antaa yhtään enempää valtaa niin niihin jää kiinni. Suomessa pelätään vapaata tunneilmaisua luonnollisena osana elämää. Kyky kannatella erilaisia tunnetiloja itsessä on usein lapsen tasolla. Sinun tehtäväsi on opettaa itsellesi, että tunteita ei tarvitse pelätä. Alkaa

suhtautumaan niihin uteliaisuudella ottaen ne vastaan sen sijaan, että työntäisit niitä pois tietoisuudestasi.

Kun koit ylivoimaiselta tuntuvia traumatisoivia tilanteita elämässäsi, esimerkiksi lapsena, siirsit osan kokemuksestasi syrjään, piiloon alitajuntaan. On mahdollista, että annoit tuon kokemuksen jonkin näkymättömän olennon kannettavaksi ja pääsit näin jatkamaan matkaasi ihmisenä ilman tätä negatiivista lastia.

Nyt voit joutua kohtaamaan tämän energiankantajan uudestaan. Tällaiset olennot voivat näyttää erikoisilta ja saatat nähdä tai aistia ne sisäisellä näkökyvyllä. Monet ihmiset kertovat etteivät he näe näkymättömälle puolelle ja varsinkaan mitään pimeitä tai harmaita olentoja siellä. Trauma kuitenkin tuntuu avaavan ihmisten suojaverhoa kärsimysten kautta ja traumanpurussa on aika luonnollista nähdä kaikki se mihin oman energia on sitoutunut. Jos vain uskaltaa avata silmät.

Kohtaa tämmöiset energiankantajat kiitoksella siitä, että ne ovat auttaneet sinua. Tämmöinen diili on aina molemmipuolinen ja itse asiassa nämä pimeään energiaan sitoutuneet kannattajat saavat näistä tuntiestasi energiaa. Pimeällä puolen elävät olennot tarvitsevat energiaa ulkoisista lähteistä, koska he eivät ole yhteydessä enää luojaan, kaiken alkulähteeseen suoraan. Voit vapauttaa näitä sidoksia kiittämällä ja tietoisesti ilmoittamalla, että nyt he ovat vapautettuja tästä tehtävästä. Heidän on poistuttava energiakentästäsi koska sanot näin.

Kun olet tunnustellut ja tuntenut energioitasi riittävästi, voit aina muuntaa ne takaisin valoksi. Tätä kutsutaan henkiseksi alkemiaksi, joka mahdollistaa sen, että voit itse muuttaa olemustasi kevyemmäksi. Et ole pakotettu elämään raskauden alla, mutta sinun on nähtävä se vaiva, että haluat alkaa ottamaan vastuun omasta itsestäsi. Kun vapautat traumaenergioita itsestäsi ne hajoavat, muuntuvat ja siirtyvät takaisin valoksi.

Energiakehossamme on monenlaisia käytäviä ja portteja, joita myöten energioita voi vapauttaa. Käytä sitä mikä tuntuu luontevimmalta. Luovuta energia esimerkiksi sydänkeskuksen kautta, jolloin se siirtyy takaisin puhtaan rakkauden piiriin. Voit myös ohjata sen myös maan energioiden kenttään esimerkiksi jalkojesi kautta.

Tämä on erinomaisen hyvä perustekniikka, minkä mestariksi voit tulla. Moni käy kursseilla tai hoidoissa missä vapautetaan energioita heidän puolestaan. Pitemmän työskentelyn kannalta tämä ei johda kuitenkaan samanlaisiin tuloksiin. Kun itse otat vastuun niin samalla itsetuntemuksesi kasvaa huimasti. Pääset sen positiivisen spiraaliin alkuun, missä pienikin määrä rehellisyyttä johtaa aina laajempaan ja laajempaan tietoisuuden

avautumiseen. Tämä on aivan eri asia kuin se, että joku ulkopuolinen kertoo mitä sinussa tapahtuu tai ohjeistaa sinua toimimaan tietyllä tavalla, jotta voisit paremmin.

Myös kun linjaudumme enemmän ja enemmän sielun, ja erityisesti hengen kanssa niin sielun valo itsessään yksinkertaisesti alkaa paljastamaan enemmän ja enemmän piilossa olevaa energiaa meissä. Lopulta varsinaisia erillisiä tekniikoita ei tarvita, koska se, että hengitämme ja elämme aina harmonisemmin luo rytmin sille, mitä energiakehossamme saa enää olla. Väärään kaaottiseen rytmiin jumiutuneet energiat vain häiritsevät niin paljon, että haluamme ravistella ne heti pois.

Pahuudesta

Jotkut ihmiset eivät halua tietää mitä nämä heidän kohtaamansa energiat pitävät sisällään. He eivät esimerkiksi halua muistaa niitä ikäviä tilanteita elämästään, missä traumatisoituminen tapahtui. Suosittelen kuitenkin kohtaamaan itsessäsi olevat muistot mahdollisimman syvästi, juuriaan myöten.

On hyvä oppia ymmärtämään valtaa ja sen väärinkäyttöä, sitä mitä traumatisoivissa tilanteissa tapahtuu kun ihminen traumatisoituu. Se paljastuu aina kun on syvän kokemisen äärellä. Oma yksi vahva intentioni traumaista vapautumiselle oli se, että en jatkaisi itse niiden tuottamista muille ja se tarkoittaa minulle sitä, että luovun vallan väärinkäytöstä pienimmissäkin määrin.

Parantuminen vaatii sen muistamista, että meitä on satutettu. Traumaenergioista vapautuminen kokonaisuudessaan edellyttää sitä, että päästämme irti tuhoavasta energiamallista, sekä uhri- että hyökkääjä-/alijastaenergioista.

Kaikki traumatisoiva pimeä energia kietoutuu yhteen. Se, että meitä on esimerkiksi seksuaalisesti hyväksikäytetty kantaa mukanaan myös vallan väärinkäyttäjän energian uhrina olemisen ohella ja sekin asuu meissä.

Jos olemme kokeneet alistamista, alamme helposti alistaa muita. Jos meitä on ylenkatsottu ja halveksittu niin katsomme helposti meitä alempana olevia välinpitämättömästi pitäen heitä huonompina kuin itseämme. Tiedostamaton traumaenergia johtaa melkein aina tiedostamattoman käyttäytymisen jatkamiseen elämässä.

Vain tietoisesti tehty ja tunnistettu kärsimys meissä johtaa siihen, että sielumme alkaa virrattamaan taas harmonista energiaa meidän piilossa

oleviin osiin. Rehellisyys ja totuudellisuus ovat energeettisen työskentelyn kaksi peruspilaria. Niin kauan kuin haluamme ylläpitää pelkästään uhriroolia, parantumista ei pääse kokonaisuudessaan tapahtumaan.

On mahdollista, että tämmöisissä syvemmissä kohtaamisissa itsen kanssa joutuu kohtaamaan myös monenlaisia traumaenergioissa kiinni olevia entiteettejä tai muita näkymättömiä aggressiivisia pimeitä energioita, jotka pitävät meitä kiinni sitkeästi syvässä vihassa ja epätoivossa. Tämä voi pelästyttää ensin ja on yksi syy siihen, miksi moni ei jatka valitsemallaan traumanpurkutiellä ja alkaa etsiä oikoteitä.

Suurin osa meihin kiinnityneestä pimeästä (tai harmaasta) energiasta on kumuloitunut omien ajatusmallien kautta. On itse asiassa ihan hyvä joutua toteamaan, että syvimmältään minussa vaikuttaa hyvinkin pimeitä ajatuksia. Tutki kuitenkin ajatuksiasi mahdollisimman neutraalisti. Itsevihan ja syyllisyyden lisääminen vain vahvistaa traumaa.

Osa pimeästä energiasta on joutunut meihin ulkoisten vaikutusten myötä, alun perin esimerkiksi epäpuhtaiden rokotusten tai saasteiden myötä. Nämä tarjoavat hyvän alustan pimeydelle ja välinpitämättömyydelle, joka voi vahvistua meissä ja kaapata osan omaa voimaamme. Kaikki on energiaa ja kaikki vaikuttaa ajatuksiimme tavalla tai toisella.

Kun vapautat tämmöistä syvempää pahuutta itsestäsi niin muista, että sinulla on aina lopullinen valta omaan kehoosi ja mieleesi. Voit aina käskä pois itsestäsi kaikki ne olennot ja energiat, joita et halua enää asuttaa itsessäni. Jos olet heikossa kunnossa ja et jaksa seistä itsesi takana niin silloin suosittelen pyytämään apua energiahoitajalta energioiden ohjaamiseen "ulos" kentästäsi.

Traumasta eheytyksen tie saattaa vaikuttaa mahdottomalta, mutta saamme meidän sydämen auttajilta (jotkut kutsuvat enkeleiksi) apua eheytykseen aina kun vain pyydämme sitä puhtaalla motiivilla ja teemme itse ensin osan työstä. Pienikin panos eheytyksen ja vapautumisen eteen moninkertaistetaan rakkaudella ja tuella aina. Trauman käsittelyssä tulee monia vaikeita hetkiä ja on hyvä voida luottaa siihen, että apua saa aina ihmisten auttajilta.

Energioiden pirstaloituminen meissä

Olen kirjoittanut ja tuottanut traumaa ja dissosiaatiota käsittelevän kirjan *Viisi naista, sata elämää*. Siinä yksi kirjoittajista käytti slogania "Meitä on moneksi". Dissosiativiset, eli irralliset persoonan osat, ovat yksi vakavan traumatisoitumisen seurauksista.



Kenelle tahansa ilman varsinaista dissosiaatiohäiriön diagnoosiakin on hyvin helppoa käyttää hyväksi tätä energieettisen eriyttämisen mekanismia elämässä. Jos emme kykene kohtaamaan liian intensiivisiä tunteita tai ajatuksia, siirrämme ne tiedostamattomaan eli alitajuntaan säilöön. Esimerkiksi, jos meitä kiusataan koulussa ja emme halua kokea surua niin "jätämme" surullisen minän taaksemme.

Erityisen vaikeissa traumatisoivissa kokemuksissa alitajuntaan muodostuu osia, jotka luovat oman irrallisen yksikön sinne. Energian puutteen seurauksena tällainen persoonan osa saattaa hyvinkin helposti vajota syvempiin pimeisiin energioihin.

Jo pelkästään syntyminen tänne maapallolle voi olla itsessään hyvin shokeerava kokemus, koska täällä on hyvin raskaita energioita tarjolla. Kärsimys ja kipu asettuu kehoon jo lapsena ja energioiden kulku estyy, koska emme voi tuntea kaikkea sitä mitä aistimme ympäristöstä. Pahimmillaan alamme vain sietää pahuutta maailmassa ja suljemme itsemme rakkaudelta ja välittämiseltä.

Nämä erilliset osat meissä eivät tuhoudu ollessaan pimeydessä piilossa. Voimme aina kutsua ne takaisin tietoisuuteen ja ymmärrykseen, jos vain päätämme tehdä näin. Takaisin kutsumiseen tarvitaan kuitenkin sielun voimaa ja valoa, ja osien integroiminen vaatii paljon energiaa meiltä.

Käytän sanaa “osa” tarkoittamaan hyvinkin eritasoisia osia meissä. Osalla osista voi olla vain juuri se lapsen uhrیتietoisuus mitä kokemamme kärsimys synnytti meissä, esimerkiksi kauhistuneen lapsen kokemus. Toisaalta osa voi myös kasvattaa lisää pimeyttä itseensä elämän myötä ja tulla todelliseksi elämää tuhoavaksi voimaksi meissä. Yleensä osat ovat aktiivisia tai passiivisia riippuen siitä miten reagoimme traumakokemukseen aikoinaan.

Osien löytäminen

Koska osat pysyvät piilossa siksi, että emme muista kärsimyksen alkuperää elämässämme, niin ne tulevat esiin selvimmin silloin kun koemme vahvoja pahuuteen liittyviä tunnereaktioita. Yleensä näemme, että pahuus on muissa ihmisissä, koska emme tunnista sitä itsessämme. Koemme vahvasti, että muut uhkaavat meitä. Osat ovat aina meitä suojelevia tavalla tai toisella ja ne saattavat ilmentää sitä esimerkiksi syyttämällä muita pahuudesta tai välinpitämättömydestä.

Jotkut hyvin syvällä piilossa olevat osat eivät halua tulla nähdyksi enää. Niiden päälle on kasaantunut paljon häpeää kaiken muun negatiivisen lisäksi. Ne eivät ilmenny epä mukavuutena kehossa vaan piiloutuvat aina vaan syvemmälle alitajuntaan tai ovat sateliitteina kiinni energiakehossamme.

Näiden piilossa olevien osien esiin saamiseksi voit altistaa itsesi esimerkiksi lisäkärsimykselle. Pidä itseäsi epä mukavissa tiloissa jonkin aikaa ja nämä osat taatusti nousevat esiin, vihaisina huutamaan, valittamaan, arvostelemaan ja tuomitsemaan muita. Voit nukkua epä mukavasti esimerkiksi kovalla lattialla, syödä hyvin vähän, liikkua itsellesi epä luonnollisissa ympäristöissä yms. Tämä täytyy tietysti tapahtua oman fiksun harkintasi mukaan enkä kehota ketään esimerkiksi “nälkälakkoon”.

Ne, jotka yrittävät työskennellä vakavan aikuispersoonien jakaantumisen kanssa (DID-diagnoosi) tietävät kyllä kokemuksesta, että terapeutin jatkuva tuki kaikessa on erittäin tärkeää. Silloin kannattaa keskustella näistä toimenpiteistä ensin terapeutin kanssa.

Idea tässä on se, että on luotava itselle olosuhteet, mitkä energeettisesti muistuttavat traumatisoitumista. Esim puutteen energia itsessään riittää tähän usein. On kuitenkin muistettava, että ennen tällaista koetta kannattaa harjoittaa perustekniikkaa tunteiden havainnoimiseksi ja vapauttamiseksi riittävän pitkään, jotta ei suin päin vaan sukella uusien, outojen tunteiden ja tunnetilojen mukana syvyyn kun niitä alkaa nousta itsessä yllättäen ja voimalla esiin.

Mitä pitemmälle työskentelee itsensä kanssa, sitä enemmän oppii huomaamaan, että sielu ohjaa meitä uudelleen kokemaan traumatisoivia tilanteita muistuttavia kohtaamisia elämässä, jollemme muutoin "suostu" kohtaamaan totuutta itsessämme. Näiden uudellen kokemisten tarkoitus on juuri paljastaa tiedostamaton puoli ja osat meissä. Ja ohjata meidät itsen ääreen sen sijaan, että syyttäisimme toisia ihmisiä siitä mitä he kantavat itsessään. Tämä sielun ohjaus on laajaa ja johdonmukaista ja auttaa meitä kohtaamaan itseämme jatkuvasti mikäli vaan annamme sen tapahtua.

Usein vaan jäämme kiinni näihin tilanteisiin ja ruoskimme itseämme lisää sen sijaan, että vain havannoisimme mitä meissä tapahtuu. Vahvistamme esiin nousevia tunnetiloja negatiivisilla uskomuksilla esimerkiksi näin: taas olen yksin/rahaton/koditon yms. Kuitenkin jos maltaa vain kuunnella näitä epämiellyttäviä esiin nousevia energioita ja suhtautua itsen empaattisesti niin voi päästä kerralla vapaaksi isojakin taakkoja itsestä. Juuri niitä mitä on piilottanut silloin kun on aikoinaan kokenut itsensä yksinäiseksi tai muutoin epätoivoiseksi.

Itsetuntemus on vaikea laji. Sitä helpottaa todella paljon se, jos oppii näkemään itsensä energeettisenä olentona. Se mahdollistaa paljon laajemman ajattelun ja sen myötä laajemman työskentelyn itsen eteen. Mitä enemmän oppii tuntemaan omaa sielullista laatua ja värähtelyä, sitä vähemmän hyväksyy enää mitään itselle kuulumatonta osaksi itseä.

Implantteihin sitoutuneet osat

Jotkut osat meissä ovat sitoutuneita ulkoapäin meihin asetettuihin energeettisiin implantteihin. Implantti on joko eteerinen tai fyysinen laite, jonka avulla voi välittää informaatiota. Implanttien tiedostaminen on tavallaan jo kehittyneempi taso traumanpurkua.

Emme ole ainoita olentoja maailmankaikkeudessa, emmekä ainoita, joita maapallon asiat kiinnostavat. Itsessäni oli kiinni massiivinen eteerinen implantti 16 vuotta ennen kuin "näin" sen. Se laitettiin tietämättäni samaan aikaan kun minulla avautui henkiset kanavat uudella erityisen vahvalla tavalla. Hajosin silloin pahasti, koska niin paljon muutoksia tapahtui yhdessä hetkessä ja implantti pystyttiin laittamaan minuun ilman, että huomasin muutosta itsessäni kaiken kaaottisuuden keskellä.

Olen aina nähnyt toiselle puolen ja keskustellut sinne mutta tuossa hetkessä informaation määrä henkimaailmasta kasvoi maksimaalisesti. En osannut mitenkään epäillä, että osa persoonan energiastani voitaisiin kaapata toiselta puolen minulle tuntemattomien harmaiden olentojen puolelta. Implantti asetettiin oikealle puolen kehoani ja sen voimakenttä ulottui polvesta päähän.

Vasta kun olin jo purkanut traumaa tuon 16 vuotta, huomasin etten saa millään yhteyttä oikeaan jalkaani. En pystynyt vapauttamaan sitä niin, että tuntisin siinä tunteita tai edes sitä, että se on minun jalkani vaikka juuri tuon kaltaista vapauttamista olin tehnyt kehoni kanssa muutoin jo hyvin monta vuotta. Tämä oli vielä syvempi tiedostamaton taso.

Hyvä ystäväni, joka on osteopaatti ja energiahoitaja, lupautui irrottamaan implantin energeettisten auttajien kanssa sen jälkeen kun olin saavuttanut itse ymmärryksen siitä, että se on implantti. Olin niin vihainen näille olennoille siitä, että he käyttivät minua hyväkseen, että en kyennyt keskittymään ja rauhoittumaan riittävästi poistaakseni sen itse.

On erikoista katsoa näin jälkikäteen itseä näiden 16 vuoden ajalta. Muutuin pikku hiljaa yhä enemmän selvänäköiseksi, mutta samalla yhä robottimaisemmaksi juuri ihmisyyden ja tunteiden tasolla. Voisin kuvailla itseäni loppuaikoina adjektiivilla metallinen. Implanttia hallinnoivat olennot laittoivat mieleeni kiinnostuksen kohteita, mitkä tippuivat päähäni ja pysyivät siellä kunnes tein jotain niiden tutkimisen eteen. Yksi niistä oli erittäin pimeät uskonnollissävyytteiset rituaalit, missä kidutettiin ja tapettiin ihmisiä, erityisesti lapsia.

Näiden olentojen kiinnostuksen kohteena ei tosiaan ollut minä vaan erityiset pimeän energian muodot täällä maapallolla, joihin he halusivat yhteyden kauttani. Se, etenikö minun elämäni tai tulivatko minun tarpeeni huomioitua, ei ollut heille mitenkään oleellista.

Kun implantti oli poistettu, tyttöni näki selvästi muutoksen minun persoonassani. Hän sanoi: "Äiti, nyt voin kutsua sinua taas Seijaksi". Ja todellakin aloin tuntea itseni taas ystävälliseksi, pehmeäksi ja ei-metalliseksi!

Implantteja voi olla eritasoisia, paljon pienempiäkin, mitkä paljastuvat kun alat ihmetellä mistä jokin itsellesi vieras ajatusmaailma on oikein peräisin ja miksi se vaikuttaa sinussa niin vahvasti. Kun olet tutkinut vanhempiesi, suvun, ystävien, koulun ym vaikutukset ja vastausta ei löydy, avaa tietoisuutesi sille mahdollisuudelle, että sinuun on asetettu energeettinen implantti.

Implantin aktivoitumisen tunnistaa siitä, että kuuluu klik-ääni ja kestää hetken ja kanava avautuu. Alat kuulla selkeää puhetta. Minuun implantin asettaneet olennot olivat aina energiakentässäni viistosti ylhäällä pääni oikealla puolen ja korvan takana kuului surina kun he keskustelivat kanssani.

Miksi en sitten epäillyt tätä kommunikaatiokanavaa aiemmin?

Traumatisoitumiseni oli sen verran vakavaa, että en koskaan oikein saanut yhteyttä täällä ihmisiin kunnolla. Keskustelut harmaiden olentojen kanssa

olivat mielenkiintoisia, mutta kokonaisuudessaan ne eivät vieneet omaa kehitystäni eteen päin. Olennot pitivät minut lukittuna tiettyyn traumatisoitumisen tasoon, jotta kiinnostukseni säilyminen pimeisiin energioihin olisi mahdollista.

Yhteydenpito kulutti kehoani ja rasitti hermostoani, koska osa energiastani jakaantui aina heille. Opin tästä kaikesta paljon siitä mitä kaikkia tapoja on alistaa ja hyväksikäyttää ihmisiä ja varastaa heidän energiaansa. Tämä avasi tietoisuuttani ymmärtämään sitä miten paljon ihmiset elävät vielä energeettisissä vankiloissa ja sitä kuinka vaikea niistä on vapautua ilman selkeää tietoisuutta niiden olemassolosta ja siitä, että meihin voi vaikuttaa hyvin monenlaiset energiat.

Muita energiamuodostelmia meissä

Koko tämän kirjani tarkoitus on auttaa traumatisoituneita harjoittamaan energeettistä itsehoitoa. Olet varmaan jo huomannut, että pystyn tässä kirjassessa käsittelemään asiaa vain hyvin pinnallisesti. Tarkoitukseni on herättää kiinnostuksesi ja ehkä voit jo ottaa jonkin tekniikan käyttöön.

Trauma ajaa meidät pois itsestämme ja sen sijaan, että eläisimme sielun koko laajuudesta, löydämme itsemme rajoitetusta todellisuudesta. Lopulta rajoittavista uskomuksista tulee niin arkista ajattelua, ettemme edes kykene uskomaan muun positiivisemmän todellisuuden ilmentymisen mahdollisuutta.

Kun itse rajoitamme itseämme täällä näkyvässä maailmassa niin samalla mahdollistamme sen, että rajat sulkeutuvat myös näkymättömässä maailmassa. Energiakehomme alkavat kerätä itseensä erilaisia esteitä ja rajoitteita ja niitä osin myös sijoitetaan meihin, kuten esimerkiksi implantit mistä irjoitin aiemmin.

Joudumme irrottamaan jokaisen siteen millä olemme sitoneet itsemme traumatisoitumisen myötä ympäröivän maailman rajallisiin uskomuksiin. Sielumme pystyisi vapauttamaan meidät näistä hetkessä mutta näin tapahtuu harvoin. Itse olen kokenut suuria ihmeitä, missä jokin iso traumataakka on otettu pois minusta sielun tahdosta yhdessä hetkessä. Sitä on kuitenkin edeltänyt aina oma työpanos ja vahva intentioni vapautua taakoista. Olen kokenut nämä dramaattiset muutoshetket ymmärrykseni yhtäkkisenä laajentumisena.

Se, minkä kanssa työskentelet itsehoidossa on energiaa eri muodoissaan. Näitä energiamuodostelmia on monenlaisia, kuten energiakasauamat, verkot, kuviot, levyt, laatat tai implantit. Niillä on erilaisia intensiteettejä, vahvuuksia

ja laatuja. Olemme monimuotoinen energieettinen olento ja niin laaja, että voimme eksyä jopa omaan itseemme.

Näistä laatat löytyvät selkeimmin päästämme ja sen ympäriltä. Niiden tarkoitus on ohjata energiamme kulkua ja ne estävät oman autenttisen itsemme ilmentämistä. Ne on usein ohjelmoitu estämään tiettyjen asioiden muistamisen. Ohjelmoinnit saattavat koskea tiettyjä triggerisanoja kuten "hyväksikäyttö". Kun kuulet tämän sanan niin mielesi tyhjentyy tai sulkeutuu. Ehkä olet huomannut, että tiettyjen ihmisten kanssa ei voi puhua tietyistä asioista, koska he ikään kuin tiedostamattomasti katoavat paikalta. Nämä ohjelmoinnit voivat olla jonkin heidän persoonan osan luomia tai ulkoa päin tulevan manipuloinnin seurausta.

Jos levyjä sijoitetaan pään ympärille, ajatuksemme heijastuvat niistä takaisin päähämme. Luuppaamme omaa rajoittavaa ajatteluamme vahvistaen sitä koko ajan. Levyjä voi olla myös ympäri kehoa, jolloin energia ei pääse kulkemaan tietyn kohdan yli ja siihen muodostuu este, myös este ajattelullemme.

Erilaisia ohjelmointeja meissä on esimerkiksi seuraavanlaisia: "Toimi näin niin saat tämän!" "Ole hiljaa niin sinua ei vahingoiteta" tai "Tottele niin sinua suojellaan". Trauman suurin haaste on sen luoma turvattomuus. On vaikea luottaa kehenkään, eikä tiedä millä perusteella pitäisi luottaa. Oman kokemukseni mukaan juuri turvattomuus on suurin altistaja sille, että hyväksymme mieleemme meitä voimattomaksi tekeviä energiaohjelmointeja.

Voit löytää myös kaikenlaisia muita kuvioita ja muotoja itsestäsi. Esimerkiksi vatsassasi voi olla suppilo minkä kautta sinuun valuu energiaa täynnä huolia ja puutetta. Tämä voi tulla sukusi tietoisuudesta, eikä ole ihan itsesi luoma, mutta ylläpidät sitä kunnes ymmärrät irrottaa sen itsestäsi. Kunnes asetat itsellesi uudenlaisia intentioita elämällesi, esimerkiksi rauhan intention.

Näkymättömällä puolen on monenlaisia olentoja. Niistä osa on parasiittimaisia ja haluaa kiinnittyä meihin lisäenergian tarpeessa. Kaikki tiedostamaton reagointi meissä tarjoaa niille mahdollisuuden ruokkia itseään erilaisilla vahvoilla negatiivisilla energialatauksilla. Nämä olennot roikkuvat meissä kunnes valaisemme kehomme ja alitajuntamme tietoisella vahvalla ajattelulla. Näillä parasiittien valtaamilla energiakasaumilla on tapana kasvaa. Olen itseä hoitamalla irrottanut kehosta pitkiä nauhamaisia muodostelmia, joiden juuresta löytyy syvää turhautumisen energiaa, joka aina vaan toistuu ja toistuu tunnemaailmassani.

Verkot ja erityisesti hämähäkin verkot ovat sidoksia varsinaiselle pimeälle demoniselle puolen. Niiden kautta päätyy nopeasti syvien ja synkkien energioiden maailmaan. Onko meidät kalastettu näihin verkkoihin? On



selvää, että varsinaisia pimeän energian väärinkäyttäjiä on olemassa ja että heidän toiminta-alueensa on laajentunut pääosin toisten hyväksikäytön, kontrolloinnin ja manipuloinnin kautta täällä maailmassa. Pimeä näkymätön työskentelee pimeän näkyvän kanssa saumattomasti yhdessä.

Vaikka emme olisi varsinaisesti kiinnostuneita pimeydestä niin pimeys on kuitenkin kiinnostunut meistä. Jos löydät itsestäsi verkkoja niin tutki niiden energiaa tarkkaan, jotta et vetäisi niitä puoleesi uudelleen irrotettuasi ne itsestäsi. Kysy mitä ja ketä ne suojelevat.

Pyri myös vapauttamaan itsesi kaikenlaisesta valmiista ajattelumalleista, mitkä tarjoavat kollektiivisen ratkaisun kaikkeen elämässäsi. Yleensä tällainen energia on hyvin robottimaista, kylmää, tunteetonta ja keinoälyn ylläpitämää. Jos haluat vapautua traumamielestä, niin suosittelen tutkimaan kaiken mikä voi vielä kontrolloida sinua energeettisesti ja pitää sinua tiedostamattomassa. Voit kyseenalaistaa kaiken, jopa senkin onko kuolemaa oikeasti olemassa vai ei. Vasta sitten olet vapaa kun voit omasta itsestäsi käsin sanoa, että tähän ja tähän minä uskon.

Kun tietoisuutesi laajenee opit enemmän luomisesta ja alat ehkä huomata, että sinun on mahdollista luoda uutta harmonista todellisuutta itsellesi valitsemalla mitä ajattelet joka hetki, uskaltamalla tuntea tunteita ja pyrkimällä toimimaan totuudellisesti. Sekavan, kaaottisen tai pirstaloidun todellisuuden luominen ei ole ainoa vaihtoehto enää. Sekavuuden on ensin kuitenkin tultava näkyväksi elämässäsi, jotta voit vapautua siitä.

Työskentelyn jatkuvuudesta

On olemassa monenlaisia valmiita traumanhoitomalleja kuten *Internal Family Systems*. Siinä tunnistetaan persoonan osien tyypillisiä näkökulmia ja piirteitä ja niihin on helppo suhteuttaa omia kokemuksiaan. Itse en ole käyttänyt mitään valmiita malleja muuten kuin traumapsykoterapiassa tutkinut kuvakorttien avulla miten hahmotan sisäisiä traumatisoituneita vanhempiani ja lapsiani.

Traumapsykoterapian ja muiden auttavien terapioiden etu on se, että kohtaamme mahdollisimman neutraalin ja empaattisen terapeutin, jonka tarjoaman peilin avulla alamme pikku hiljaa tunnistaa itseämme. Koin itse, että tästä oli minulle paljon hyötyä hetken, mutta terapeutin haluttomuus (tai ammattisäädös) esti esimerkiksi näkymättömän maailman kohtaamisen ja sen nimeämisen osana kokemusmaailmaani. Terapeutti ei myöskään mielellään käyttänyt sanaa energia.

Olen halunnut antaa itselleni täydellisen vapauden siihen miten annan sisäisen maailmani ilmentyä ja miten määrittelen itselleni nuo kokemukset. Minulle tärkeintä on se, että integroidun mahdollisimman paljon. Se tarkoittaa sitä, että koen itseni kokonaiseksi taas ja pystyn elämään mahdollisimman paljon yhteydessä sieluenergiaani. Se tarkoittaa myös sitä, että osani ja kaikenlaiset energeettiset sidokset tulevat huomioitua, ja että voin vapaasti päättää minkä totuuden mukaan haluan elää.

Energeettisessä työskentelyssä on tärkeää se, että sitä harjoitetaan säännöllisesti vuosi toisensa jälkeen. Se on sama asia kuin lihastreeni. Emme ole tottuneet käyttämään sisäistä katsetta, havainnoivaa tietoisuutta tai omaa tahtoamme siinä määrin, että voisimme tuosta vain ohjailla energioita meissä. Emme luontaisesti tunnista energioita itsessämme. Joten suosittelen jatkamaan havainnoimista kunnes sen tekeminen on yhtä luontaista kuin hengittäminen.

Oman tahdon käytön tärkeydestä

Voit vapauttaa suurimman osan muotoihin kasaantuneista ja kaapatuista energioista itse. Vapauttamisessa pätee sama havainnoi, tunnista, tunne ja irtipäästä-malli kun mistä kirjoitin aiemmin. Eräs parantaja sanoi, että ainoastaan silloin et voi kun oma tahtosi on siirtynyt oman kehosi ulkopuolelle. Silloin pyri ensin palauttamaan tahtoenergiäsi omaksi voimaksesi.

Tämä parantaja neuvoi ensin paikallistamaan tahdon ja sitten kiskaisemaan sen energeettisillä käsillä takaisin kehon keskilinjaan. Jos et ole vielä näin edistynyt itsehoidossa niin hae apua energiahoitajilta. Terapiassa tämä myös onnistuu, mutta siinä tie on vaan hitaammin kuljettavissa, koska tahdon palauttaminen ja kyky vakauttaa traumaoireilua opitaan samanaikaisesti, jotta ne tukisivat toisia.

Pimeään puolen kohtaaminen voi olla hankalaa ja vaatii paljon oman tahdon käyttöä, jotta pystyy sanomaan selkeästi EI. Kaikenlaiset näkymättömät negatiiviseen polarisoituneet, ei niin korkean älyn, olennot saattavat käyttäytyä hyvinkin dramaattisesti. Ne voivat protestoida heittelemällä tavaroita, sotkemalla tietokoneiden ohjelmia tai vaikka yrittämällä puheella saada sinut pelkäämään.

Muista, että sinulla on kuitenkin aina korkein päätävävalta omaan kehoosi ja mieleesi eri tasoilla. Voit aina selkeästi julistaa, että minun kehoni, mieleni ja energiakenttäni ovat minun hallinnassani ja kaikki, jotka eivät kulje sen korkeimman totuuden, valon ja rakkauden nimissä, mihin uskon voivat poistua nyt! Tämä toimii aina.

Itse opettelin energiakenttäni haltuunottoa useita vuosia ennen kuin siitä tuli niin oleellinen osa minua että aamumeditaatiossa tekemäni kenttäni vahvistaminen ympärilläni riittää päiväksi. Silloin kun traumasta irtipäästö oli hankalimmassa vaiheessa, tein sitä varmaan 10 kertaa päivässä. Kuljetin keskienergialinjassani valoa ylös alas ja annoin sen levitä ympärilläni suojakseni kunnes tunsin olevani ison munanmuotoisen kentän sisässä.

Tunteiden tuntemisen vaikeudesta

Olen oppinut, että monilla energeettinen työskentely pysähtyy siihen, että he eivät uskalla kokea tunteita. Tunteiden aiheuttamat muutokset kehossa tuntuvat ylivoimaisen rajuilta. Joten tuntemisen sijaan valitaan tunteita muistuttava tila, kuten ahdistus. Joitain voi ärsyttää se, että käytän sanaa "valitaan", koska yleinen käsitys on, että ahdistus aiheutuu meille vasten tahtoaamme.

Energeettistä työtä ei voi tehdä ellei pyri ottamaan vastuuta omasta energiakentästään. Väisteleminen ja viivyttely ovat ahdistuksen ohella tehokkaita tapoja siirtää huomio pois itsestä. Tämä toimintatapa kroonistuu nopeasti. Sen sijaan jos olisimme kohdanneet tunteet, itkeneet tai huutaneet ne ulos tai vaipuneet voimattomuuden tilaan hetkeksi, voisimme jo paremmin.

Erytisesti avuttomuuden tunteminen tunteiden vapauttamisen yhteydessä vaikuttaa olevan monille vaikeaa. Se herättää vakavaa pelkoa siitä ettei ikinä saa elämänhallintaa takaisin. Suosittelen kuitenkin hengittämään senkin tunteen läpi. Meitä manipuloidaan isosti pelolla siitä, että jos emme kontrolloi elämäämme tavalla tai toisella (tai anna muiden kontrolloida sitä) niin tuhoudumme. Avuttomuus on kuitenkin luonnollinen tunne, silloin kun se välillä ilmestyy elämäämme. Se inspiroi kehittymään silloin kun siihen suhtautuu avoimesti.

Tunteiden aiheuttamat muutokset kehossa voivat olla inhottavia. Vakavasti traumatisoituneilla innostuneisuus laukaisee kehossa samanlaisen taistele tai pakene reaktion kuin uhka. Moni pitkään kehossa jumissa ollut tunne voi olla vapautuessaan repivää, kalvavaa, kehoa eri suuntiin vääntävää, kouristavaa, tärisyttävää tai henkeä salpaavaa. Se menee kuitenkin ohi lopulta kun sen vain uskaltaa tuntea läpi.

Kun tietää mitä kaikkea energiakehoissamme voi olla tallessa niin on ihme, että useammin ei särje päätä, ummetus vaivaa, selkä kipuilte tai hermosto polttele. Energia ei pääse kulkemaan vapaasti kehossa. Silloin kun itse pääsin eroon isosta oikean puolen implantistani niin pitkään vaivanneet pää- ja niskasäryt loppuivat heti. Kun olin käsiteltyt isoimmat traumamuistot niin koko elämäni vaivannut viiltelevä hermostokipu poistui vaivaamasta minua päivittäin, samoin kuin jatkuva kalvava olo vatsassani.

Ilman traumojakin se, että ei päivittäin ole läsnä omassa kehossa ja mielessä aiheuttaa epämiellyttävää energioiden kasaantumista kehoon. Energiajumeja voi opetella vapauttamaan nopeasti missä vain palaamalla läsnäoloon



**Tunnista kehon
energeettiset
yhteydet**

makaamalla vaikka hetken ja hengittämällä kehoon kunnes energiat lähtevät liikkeelle taas. Tämä auttaa myös siihen, että tunteet liikkuvat helpommin sisään ja ulos meistä.

Sydänkeskuksen voima

Henkinen sydänkeskus on voimakkain osa energiakenttäämme, portaali toiseen ulottuvuuteen ja suora kanava sielu- ja henkiyhteyteen. Se ilmentää rakkauden pyyteetöntä energiaa, jonka kautta voi saada yhteyden isoon globaaliin rakkauden mereen, missä muutkin avoimena olevat sydänkeskukset vaikuttavat ja voivat tunnistaa toisensa ja kokea ykseyttä.

Kuten aiemmin kirjoitin niin avoimeen sydänkeskukseen voi tuoda kaikkia raskaita energioita. Se muuntaa ne takaisin rakkaudeksi. Prosessi on henkistä alkemiaa ja muuntuminen tapahtuu hyväksymisen, välittämisen ja arvostamisen hengessä. Tällä tarkoitan sitä, että sinun on pystyttävä tuntemaan ja ilmentämään noita energioita samalla, kun annat negatiivisten ja pimeiden energioiden muodostaa liitoksen rakkauden energian kanssa sydänkeskuksessasi.

Kotimaassani on paljon käsittelemätöntä sotatraumaa, vihaa ja häpeää. Omassa sukulinjassani on ollut erittäin paljon väkivaltaista, hyväksikäyttävää ja kontrolloivaa energiaa sekä addiktioita. Kun ymmärsin sydänkeskuksen merkityksen aloin supertyöskennellä sukutraumojen vapauttamiseksi. Siitä siirryin tuntemaan kansallisia traumoja. Siirsin samalla kollektiiviseen tietoisuuteen ratkaisumalleja siitä miten vakavasti traumatisoituneena kuljetaan mahdottomalta tuntuvaa polkua kohti rakkautta, muistamista ja rauhaa.

Sydänkeskus toimii minulla nykyään myös päätöksentekokeskuksena. Voin tuoda sinne valintoja tutkittaviksi ja sydämen totuudellinen energia näyttää niiden kunkin todellisen luonteen, jotta valintani olisivat aina enemmän totuudellisia. Näin pystyn myös välttämään sen ikävän tosiasian, että meihin koitetaan koko ajan vaikuttaa negatiivisten energioiden kautta toiselta puolen, jotta valitsisimme tuhoavia energioita elämää suojelevien energioiden sijaan. Sydämessä olen aina suojassa itsessäni.

Sydämen avautuminen voi olla pitkä tie. Siinä on erilaisia vaiheita, jotka avautuvat sitä mukaan kun selviää edellisen tason "tehtävistä". Esimerkiksi toisten tuomitsematta olemista jouduin itse harjoittelemaan pitkään vain pitämällä kuuntelevaa energiaa läsnä vahvasti suhteessa muihin ihmisiin. Kun sain hyväksytyn tästä vaiheesta, sydämeni avautui lisää olemaan sitä mitä se on, läpinäkyvä ja selkeyttä maailmaan tuova voima.

Kun on kerran tietoisesti alkanut käyttämään sydänkeskuksen parantavaa rakkauden energiaa elämässään niin se alkaa sen jälkeen aktivoitumaan myös itsestään. Olen usein yöllä herännyt siihen, että sydämestäni virtaa energiaa johonkin ongelmakohtaan mielessäni ja kehossani ja se tulee hoidettua. Myös ns enkelit, sydänkeskuksen elämänliekin vartijat, tulevat meitä lähelle ja voimme pyytää heiltä apua ja tukea helpommin kun olemme heidän kanssaan samankaltaisessa värähtelyssä sydänenergian kautta.

Sydänkeskus on ollut luonnollinen osa meitä aiemmin, mutta nykyihmisille se saattaa olla ihan uusi ja outo käsite. Se on kuitenkin valtavan voimakas ja iso energiakeskittymä ja paljon laajempi kuin mieli. Kokonaisuudessaan se tasapainottaa meitä ja harmonisoi koko energiajärjestelmäämme. Se kykenee myös integroitumaan mielen kanssa, jolloin olemme taas yhden askelen lähempänä kokonaista olemista. Sydän ja mieli toimivat yhdessä.

Kannustavia toivotuksia

Kirjoitin aiemmin, että sielumme voisi vapauttaa meidät hyvinkin nopeasti kärsimyksistämme. Olen päätellyt tämän siitä, että olen kokenut monia ihmeitä, minkä seurauksena elämäni on muuttunut hetkessä.

Sielun ääni on hyvin selkeä, suora ja varma. Iso osa trauman emotionaalista taakasta poistui yhdessä hetkessä, kun sieluni ilmoitti, että nyt riittää juuri se prosessointi mitä olin tehnyt vuosia. Näin sisäisillä silmillä, että käsiraudat irrotettiin ranteistani ja sen jälkeen aloin tuntea pysyvää hyvänolon tunnetta itsessäni. Aiemmin, useampiin vuosiin en ollut sitä tuntenut. Se, mitä tapahtui oli näkökulmani muutos. Ajatteluni laajentui ja huomio siirtyi muualle.

Kun sinulla on aito halu ja intentio siirtyä yhä laajempaan tietoisuuteen niin saat siihen aina apua toiselta puolen. Yleensä se tapahtuu askel kerrallaan, yksi päivä näet kaiken selkeämmin, alat kokea aitoa kiitollisuutta kaikesta ja päästät lopuista katkeruuksista irti. Ja silloin olet oikeasti vetänyt itsesi uuteen olemiseen.

Muista, että näet usein vain jäävuoren huipun ja tiedostamaton osa meistä on vielä näkymättömissä. Älä järkyty suotta siitä, jos yhden raskaan vaiheen jälkeen elämässäsi alkaakin jo toinen raskas vaihe melkein heti perään. Positiivisuutta ja helpoutta kestää vain hetken. Se on kaikki tarkoituksellista, koska pysyvämpää hyvää oloa ja rauhaa on vaikea saavuttaa muuta kuin transformaation kautta. Kaikki mitä et kykene tuntemaan, tuntuu raskaalta. "Light is light", suomeksi: valo on keveyttä ja se miltä oma itse tuntuu kuin raskaat taakat on vähentyneet.

Jos kuitenkin sinusta tuntuu, että resurssisi ovat lopussa ja et vain jaksa tehdä tämmöistä energiatyöskentelyä itsesi kanssa juuri nyt niin lepää! Tasapainon luominen matkalla on myös tärkeää. Se tarkoittaa levon ja työn tasapainoa, kehon tarpeiden ja mielen halujen tasapainoa, ihmisen ja sieluolemuksen tasapainoa jne.

Tarvitset paljon myötätuntoa itseäsi kohtaan pystyäksesi paranemaan. Voit tuntea pitkään ettet vain pysty hyväksymään itseäsi sellaisena kuin olet. Sitten kun opit arvostamaan itseäsi ja suorastaan haluat kokea ja saada rakkautta niin koet myös sielun rakkauden sinua kohtaan todellisena. Tällaisen itsen rakastamisen myös toiset ihmiset tuntevat ympärilläsi. Kun sinulla on yhteys itseän niin yhteys muihinkin avautuu helpommin.

Kaiken eheytyksen yksi tarkoitus on oppia tuntemaan itsensä syvemmin. Minulle kaiken oman energian kohtaaminen oli iso käännekohta itseni tuntemisessa. Olen kyllä liikkunut runsaasti pimeällä puolen tässä elämässä, mutta en ollut katsonut sieluni pimeyteen niin syvästi aiemmin kuin traumanpurussa jouduin katsomaan. Pimeydestä voi aina siirtyä valoon, se vaatii kuitenkin anteeksiannon itselle.

Olen päässyt takaisin sinne tietoisuuteen minne olen kaivannut ja se on syvimmillään yhteyteen henkeen ja sen myötä todellisen vapauden kokemiseen. Matkani jatkuu kuitenkin edelleen, olenhan täällä vielä.

Siunausta ja suojausta sinun matkallesi!



**Rakasta itseäsi niin
tunnet itsesi ja
erityisesti
rakkaudellisen puolen
itseäsi**