

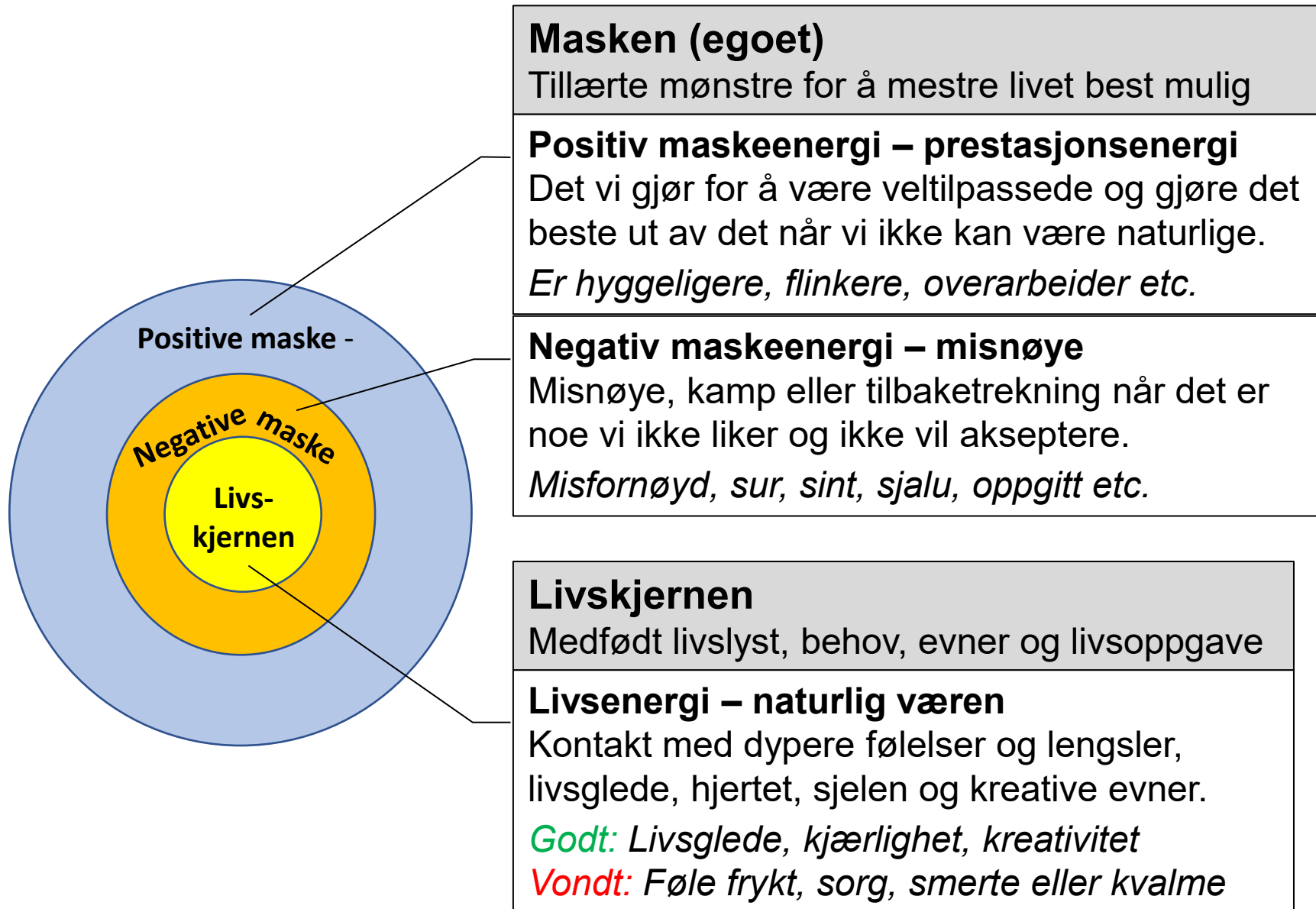
Å være i livsenergi
i stedet for maskeenergi
og å kunne veksle mellom dem

Per Hjalmar Svae

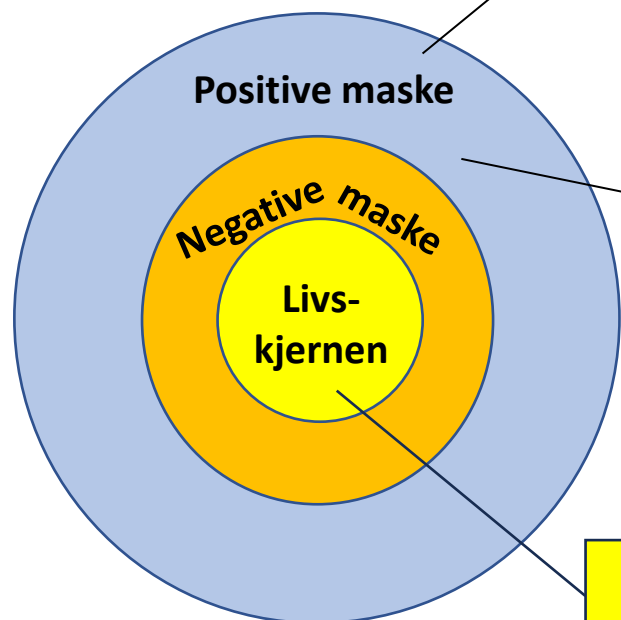


Hjerterommet forlag og kursvirksomhet
hjerterommet.no

Pierrakos modell av den menneskelige psyken



Er jeg i positiv maskeenergi eller i livsenergi og har det godt?



Positiv maskeenergi – prestasjonsenergi

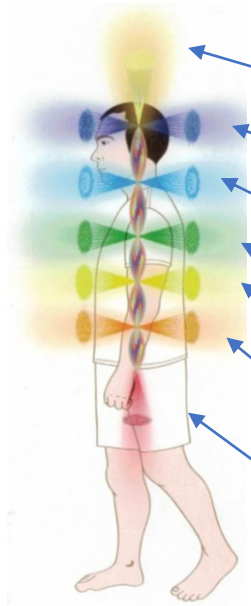
Glede seg til å få gjort det ferdig, godt å ha ryddet opp, like anerkjennelse og ros, stolthet, mestringsfølelse = gleden over å prestere

Livsenergi – naturlig væren – *Når det er godt:*

Positiv energi og livsutfoldelse knyttet til alle de sju chakraene og auralagene i det menneskelige energisystemet (elektromagnetiske feltet) som omgir, skaper og vedlikeholder den fysiske kroppen.

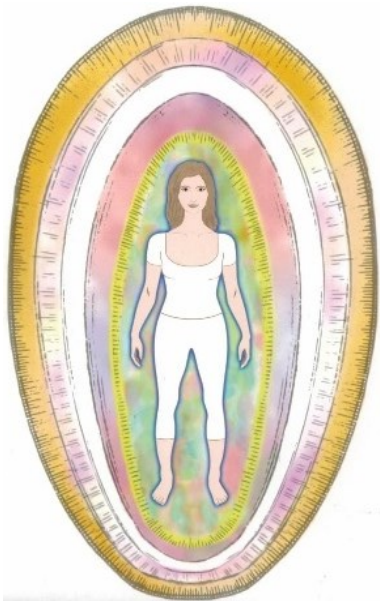
Ifølge Pierrakos er livskjernen vårt egentlige selv. Masken er tillærte mønstre som *ikke* er oss selv. Masken er likevel varige karaktertrekk som i stor grad definerer vår personlighet og væremåte.

Livsenergi på ulike livsplan



Livsenergi – naturlig væren – *Når det er godt:*

7. **Krone:** Mindfulness, væren, guddommelig bevissthet.
6. **Panne/3. øye:** Føle guddommelig kjærlighet og kontakt, intuisjon
5. **Hals:** Entusiasme, kreativitet fra selvet, oppleve dypere mening
4. **Hjerte:** Kjærlighet, være glad i, å elske, lyst til å gi omsorg
3. **Solar Plexus:** Gledefylt innsikt og erkjennelse. Aha! Eureka!
2. **Mage/Hara:** Lyst, boblende livsglede, sensualitet
1. **Rot:** Fysisk nytelse i kroppen og via sanseinntrykk



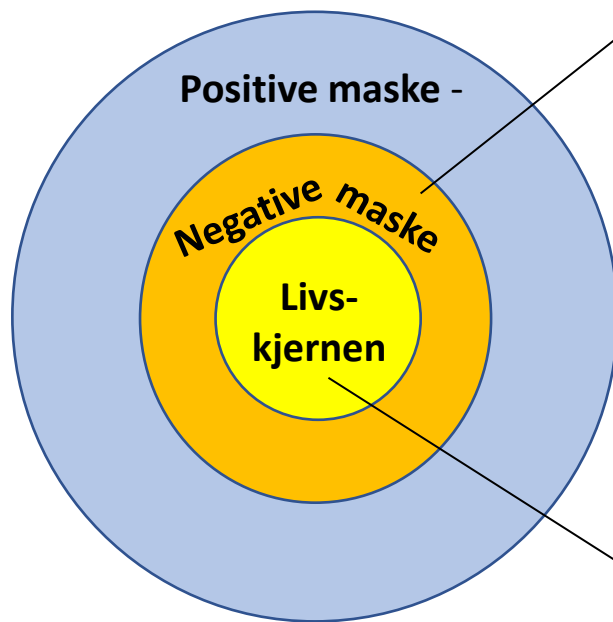
Det menneskelige energisystemet

Kilde: Barbara Ann Brennan:

Healing från det inre ljuset

Er jeg i negativ maskeenergi eller i livsenergi der omstendighetene ikke er gode?

Forskjellen er at i negativ maskeenergi aksepterer du ikke virkeligheten



I livsenergi aksepterer du virkeligheten og føler på hva den betyr for deg

Negativ maskeenergi – Misnøye

Utadgående: Misfornøyd, frustrert, sur, sint, sjalu, misunnelig, furten, ondsinnet, kald, hard,
Innadgående: Oppgitt, handlingslammet, bekymret, orker ikke, mismodig, tungsindig, deprimert. Føle skam, skyld, flauhet. Mislykkethetsfølelse, mindreverdsfølelse, føle seg verdiløs, misnøye med eget utseende, etc.

Livsenergi – naturlig væren – *Når det er vondt:*

Å føle **frykt, sorg, smerte eller kvalme** er de underliggende følelsene som blir maskert og redusert gjennom negativ maskeenergi, eller mestring gjennom positiv maskeenergi.

Ulike sinnstilstander vi kan være i

Gammabølger (25 til 100 Hz)

– En entusiastisk, inspirert, energetisert, lykkelig tilstand

Gammabølger er assosiert med kognitive prosesseringsoppgaver på høyt nivå. Evne til å ta inn helt ny informasjon og se ny helhet. Bølge av ny innsikt og kreativitet. Høye topper av gammabølger sees under lykketilstander.

Betabølger (12 til 33 Hz) – Vår vanlige hverdagsbevissthet.

Alfabølger (8 til 13 Hz)

– Når vi roer ned, slapper av og gir oss selv fri. Mindfulness.

Når vi ligger på sofaen og ser på TV eller slapper av i sengen, men før vi sovner. Ved lett meditasjon og mindfulness. Gi slipp på masken og komme i livsenergi.

Thetabølger (3,5 til 8 Hz) (Jorden har 7,8Hz)

– Dyp årvåkenhet og meditasjon, hypnose, regresjon, kanalisering.

Relatert til fantasi, refleksjon og søvn. Når vi slapper av og lar fantasien “fly”. Dyp meditasjon og kontakt med livskjernen. Åndelig kontakt og opplevelse.

Deltabølger (1 til 3 Hz) – Dyp drømmeløs søvn. Meget dyp våkenhet, transe.

Veldig vanlige hos babyer og små barn. Jo eldre vi blir, jo færre av disse hjernebølgene produserer vi, annet enn ved dyp, drømmeløs søvn.

Utadrettet
livsenergi.
Inspirasjon
og kreativitet



Økt indre
kontakt med
livskjernen,
det åndelige
og ubevisste

To måter å være i livsenergi på

Fri og bevisst livsutfoldelse – «Være-gjøren»

Du er frigjort fra den underliggende motivasjonen bak dine egomønstre. Du velger bevisst væremåte og handlinger i form av den positive ressursen til egomønstrene.

Om du gjør dette av lyst/intuisjon, ikke av plikt, og å leve nuet er like viktig som resultatet, er det livsenergi.

Livsenergi – Naturlig væren

Livsenergi – naturlig væren – *Når det er godt:*

7. Væren, mindfulness. Guddommelig bevissthet.
6. Føle guddommelig kjærlighet og kontakt, intuisjon
5. Entusiasme, kreativitet, oppleve dypere mening
4. Kjærlighet, være glad i, å elske, lyst til å gi omsorg
3. Gledefyllt innsikt og erkjennelse. Aha! Eureka!
2. Lyst, boblende livsglede, sensualitet
1. Fysisk nytelse i kroppen og via sanseintrykk

Når det er vondt:

Å føle frykt, sorg, smerte eller kvalme

Fri og bevisst livsutfoldelse – «Være-gjøren»

Å være i den positive ressursen
til hvert egomønster, på en balansert måte



1. Være spesielt begavet og samtidig en del av fellesskapet



2. Være levende, morsom, sosial og/eller kunstnerisk og samtidig gi rom og plass for andre



3. Være mentalt sterk og samtidig følsom



4. Være viljesterk og samtidig demokratisk og med respekt for andres behov, meninger og grenser



5. Være omsorgsfull og samtidig selvivaretakende og i stand til å sette grenser

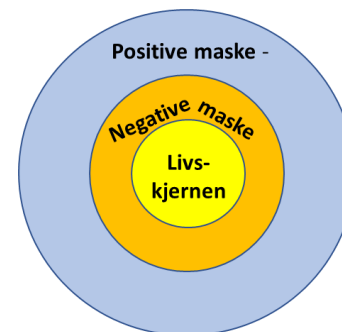


6. Være ansvarsfull og samtidig åpen og følsom, selvivaretakende og omsorgsfull overfor andre

Hvordan komme i livsenergi – Naturlig væren?

1. Paradoks

Du ikke kan gjøre noe for å komme i livsenergi.
Om du gjør noe for å oppnå noe i framtida, er du i maskeenergi, prestasjonsenergi.



Derfor er metoden «å gjøre ingenting»

- Søk ytre fred så du kan kjenne etter inne i deg selv, ikke bli forstyrret (trygghet) og ikke måtte gjøre noe.
- Ikke gjør noe som varer over tid og blir til et prosjekt som skal fullføres. **Gå fra gjøren til væren.**
- Kjenn godt etter på følelsene. Bare gjør det du har lyst til, som du er sikker på at ikke er positiv maskenergi.
- **Ro ned, gå sakte og kjenn dypere etter. Hva føler du?**

Slik går du inn i en prosess med økt åpenhet, økende følelseskontakt og å følge **lysten**, **hjertet** og **intuisjonen**.

Når en person slutter å fokusere på det ytre, roer seg ned og søker innover endrer hjernebølgene seg til alfabølger. Blodtrykket synker, hjerterytmen blir saktere og oksygenforbruket blir lavere.

Dr. Deepak Chopra

➔ Kroppen hviler mens følsomhet og årvåkenhet øker.

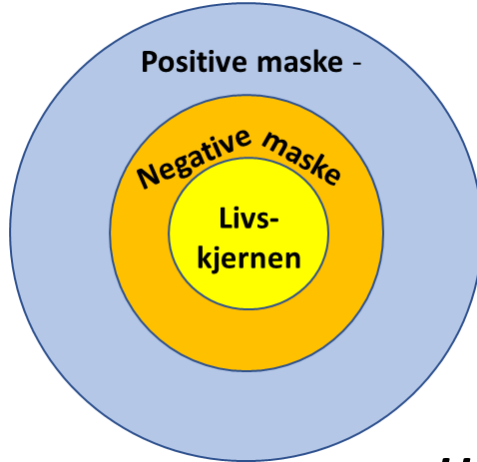
DOG: På de to laveste chakraene kan du gå rett inn i livsenergi uten å roe helt ned først.

2. Lyst, boblende livsglede, sensualitet
1. Fysisk nytelse i kroppen og via sanseinntrykk

Proessen med å få dypere kontakt med deg selv og livsenergien din

- 1. Søk ensomhet og stress av, helst en time hver dag. Gå på en retreat.**
Ordne en hytteferie og søk indre ro en uke, alene eller bare med din elskede
Gi slipp på forpliktelser, fornektelser, fastlåste forestillinger, etablerte sannheter, alt man skal, må og bør gjøre og tenke. Spill musikk som berører deg. Mediter.
- 2. Før en dagbok og visualiser det du ønsker. Snakk bare med din nærmeste.**
Spør deg selv hva du *egentlig* har lyst til? Skriv ned tanker og ideer, følelser og drømmer, store og små hendelser. Slik får du både dypere kontakt med det du opplever og med deg selv og din intuisjon. Slik kan du også lettere tiltrekke deg det du egentlig ønsker, gjerne også ved å bruke [Hemmeligheten \(The Secret\)](#).
- 3. Mediter og reflekter over deg selv og livet**
Hvordan fungerte jeg i den situasjonen? *Hva var motivasjonen min?* Om du er frustrert, sint, sjalu, misunnelig, furten og liknende, så spør deg selv om hva som er livsenergifølelsen som ligger bak, som du egentlig bør føle og kjenne på: Frykt, sorg, smerte eller kvalme? *Hva er det egentlige behovet mitt?* Slik fremmer du dypere hjertelig, sjelelig og åndelig kontakt og intuisjon.
- 4. Still spørsmål, be om svar, og la det bare ligge der i bakgrunnen**
Før eller senere kommer et svar fra underbevisstheten eller den åndelige verden. Hva bør jeg gjøre? Hva er *egentlig* løsningen, sannheten, sammenhengen?
- 5. Vær åpen for nye ideer og impulser, følelser og tanker, og å følge dem opp**
Vær åpen for selvfornyelse og nyskaping. Bruk intuisjonen. Merk deg små tegn.

Hvordan komme i livsenergi?



2. Paradoks

Når du gir slipp på den positive masken, havner du i den negative masken.

Negativ maskeenergi – Misnøye

Utadgående: Misfornøyd, frustrert, sur, sint, sjalu, misunnelig, furten, ondsinnet, kald, hard

Innadgående: Oppgitt, handlingslammet, orker ikke, mismodig, tungsindig, deprimert. Føle skam, skyld, flauhet. Mislykkethetsfølelse, mindreverdsfølelse, føle seg verdiløs, misnøye med eget utseende, oppførsel, etc.



Rustent eller
rent vann
fra kilden?

Rent vann med en gang kommer bare dersom du har bearbeidet og bevisstgjort negative fortrenkte følelsesminner fra fortida og negativ programmering (neg. maskeenergi), og levd i fri og bevisst livsutfoldelse og livsenergi/væren.

To valg når man havner i det negative

Exit

Begynne å prestere igjen.

1. Paradoks

Du ikke kan gjøre noe for å komme i livsenergi.
Om du gjør noe for å oppnå noe i framtida, er
du i maskeenergi, prestasjonsenergi.



Bli værende i det

Søke og synke dypere inn i det,
til det går vekk av seg selv.

(Dvs. gjennom aksept,
erkjennelse og tilgivelse.)

Advarsel!

Teknikken med å våge å gi slipp på den positive masken og **bli værende i negativ maskeenergi** og bare vitne og reflektere over negative tanker og følelser – For at den positive livsenergien etterhvert skal komme fram –

er ikke helt ufarlig!

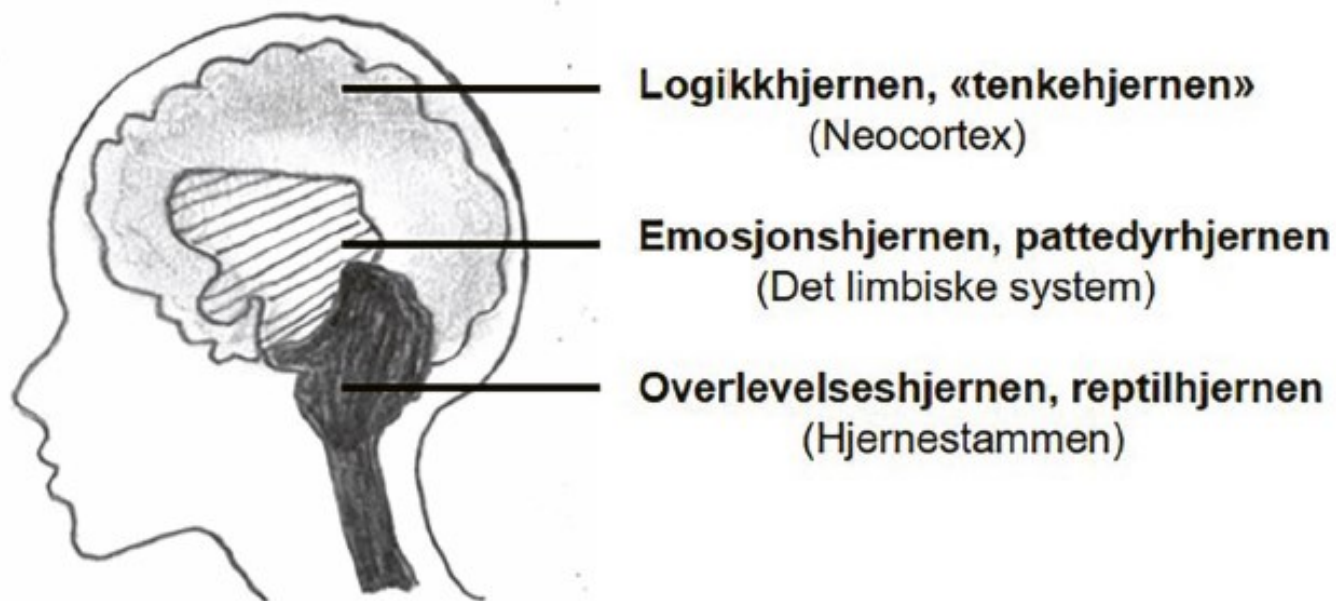
Det er to mulige utfall:

- Du kommer gjennom «mørket»
- Du blir tatt av «mørket».

Skal du lykkes må du ha en moden personlighet!

Personlig modenhet

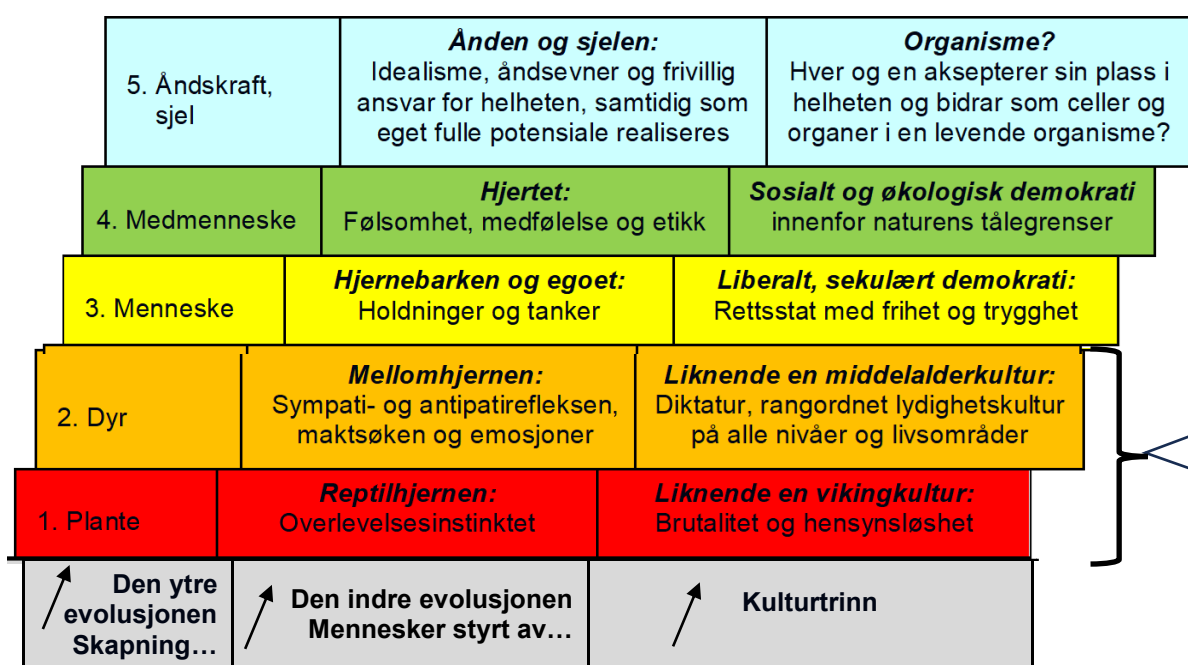
Hvilken hjerne styrer deg i størst grad?



Figur 2: Den tredelte hjernen

Å ha en moden nok personlighet

Hjernebarken og egoet må være det dominerende styringssenteret, når man går gjennom, bearbeider og bevisstgjør «mørket», dvs. negativ maskeenergi og fortrenkte negative følelsesminner.



Positiv motivasjon

På de tre øverste trinnene er det *trygghet, tillit og omsorgsvilje* som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ **Skape noe positivt**

Negativ motivasjon

På de to laveste trinnene er det *frykt, mistillit og grådighet* (egoisme) som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ **Skape noe negativt**

Årsaken til dette er at du må **gi slipp på mental kontroll for å komme i livsenergi**. Har du lite mental kontroll i utgangspunktet, kan de lavere hjernene få overtaket = «mørket vinner».

Noen forholdsregler

- Alle følelser er tillatt.
- Ikke alle handlinger er tillatt.
Etikk, moral og folkeskikk gjelder.
- Du speeder opp prosessen gjennom samtaler om hvordan du egentlig har det og hva du egentlig ønsker. Likeså dagbokskriving.
- Å søke mot det du egentlig ønsker, kan lette prosessen, bare du ikke overpresterer.
- Blir du ikke kvitt en negativ følelse, kan du prøve symbolsk utlevelse.
- «Det er ingen skam å snu». Blir det for «heavy», gå over i positiv maskeenergi.

Det er **ditt ansvar** å vurdere
hva som er klokt.

Selvobservasjon, selvrefleksjon og utprøving er veien ut av frykt, angst, sinne og annen negativ energi

1. Sett ord på at du er tatt av frykt/ mistillit/ negativitet/ sinne/ klandring

F.eks. bekymring, mistillit, sinne, fordømmelse, manglende mot, oppgitthet, overytelse, etc. Dvs. alle former for følelser som dypest sett bunner i frykt og mistillit.

2. Stopp opp og ta **time-out**

Stopp deg selv i å fortsette å handle ut fra frykten eller en av dens mange avledninger.

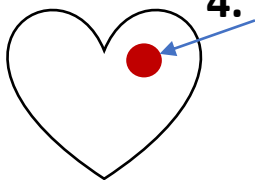
3. Vitne frykten/negativiteten og gå inn i **selvobservasjon og selvrefleksjon**

La frykten/negativiteten få romstere i sinnet og gå inn i selvobservasjon og refleksjon.

- Hva er det egentlig du føler? Hva føler du for å gjøre? Hvorfor føler og tenker du slik?
- Bak frykt/negativitet/sinne er det gjerne et udekket behov. Sett ord på dette behovet. Slik kan du finne ut hva som er årsaken til det og hvilket behov du egentlig har. Evt. kan du snakke med andre om det.

4. Når frykten roer seg, tenker og handler du ut fra positiv motivasjon (**utprøving**)

Kontakt det stedet i ditt hjerte som er fylt av vennlighet, medfølelse og tilgivelse overfor deg selv og andre, slik at du kan komme i positiv energi igjen. Så tenker du ut en å måte kommunisere og handle på som ivaretar behovet på god måte.



Bak metoden ligger visdommen: Det du gir energi, vokser i psyken. Det du ikke gir energi, avtar. Ved å vitne frykten og bare reflektere over den, gir du ikke frykten energi.

Hva kan du gjøre om negativ energi ikke vil gi seg?

F.eks. en av disse 2. nivå følelsene: Bekymring, frykt, klandring av andre, sinne, jalousi, misunnelse, skamfølelse, skyldfølelse, håpløshetsfølelse, etc.

- **Meditasjon**

Prøv aktivt å vitne de negative tankene og følelsene. Nå du vitner dem, er de noe du har, men ikke noe du lenger er. F.eks.: Du har et sinne i deg, men du er ikke lenger en sint person.

- **Snakk med en annen om det. Eller skriv det ned. Det kan forløse det.**

Gjennom å sette ord på det, får du ut noe av energien som romsterer. Ved å skrive om det i en dagbok, oppnår du noe av det samme. Det forløsende er **aksept**, **erkjennelse** og **tilgivelse**. Gjør denne prosessen.

- **Avledning**

Gjør noe som fanger oppmerksomheten din og tar den vekk fra det negative. Se en koselig film. Hogg ved. Gjør et krevende håndarbeid eller en jobb som krever din oppmerksomhet.

- **Symbolsk utlevelse**

Hvis ikke det negative vil gi seg, kan du prøve en symbolsk utlevelse. Er det f.eks. sinne, gjør du det som sinnet sier at du har lyst til, symbolsk. Du skriver akkurat det du vil si til den andre, uten å sende det. Du slår løs på vedkommende, dvs. en pute. Osv.

Å kunne veksle mellom maske- og livsenergi, når du har utviklet en evne til å være i livsenergi

- Å komme i komme i **livsenergi** handler om å videreutvikle og styrke evnen til det.
- Å komme tilbake til **positive maske** handler om å bestemme seg for det og prestere noe.

1. **Ytre beskyttelse** – Trygghet på å kunne være deg selv.
2. **Debriefing** – Gi slipp på negative og positive og maske. Sett ord på det du er misfornøyd og la det få hvile. Gi slipp på plikter og ansvar, det du skal, må og bør.
3. **Gjøre «ingenting»**, det vil si å følge lysten, hjertet og intuisjonen, uten å anstrenge deg, for å komme i væren i stedet for gjøren.
4. **Kom deg gjennom den negative masken** ved å akseptere, erkjenne, tilgi og gi slipp.
5. **Hold fokus på følelser, intuisjon og å være åpen** for det som kommer. Er du sammen med en annen, snakk kun om følelser, ellers er dere stille. Ikke noe mental prat.

Kjennetegn på om du er i maskeenergi og livsenergi

	Maskeenergi Mestring - Selvkontroll	Livsenergi Livsutfoldelse - Følelsesflyt
	<i>La det ytre styre det indre</i> <i>Tilpasning til ytre krav</i> <i>Tilgjort væremåte</i>	<i>La det indre styre det ytre</i> <i>Lytte til indre behov</i> <i>Være slik vi egentlig er</i>
Ånd	Velge å være slik det kreves og gjøre det man må.	Velge å være seg selv og gjøre det man har lyst til.
Hode	Forpliktelser og fornekkelser: Skal, må og bør.	Kreativ tenking for å ivareta behov og følge lyster.
Hjerte	Ansvarsfølelse for det ytre; planer og tidsfrister.	Omsorgsfølelse for det indre; ivareta og utfolde i nuet.
Mage	Viljen styrer, tar kontrollen. Mister følelseskontakt.	Kjenner etter, føler og følger behov og lyster.
Kropp	Mental kontroll. Stivhet. Pliktarbeid.	Kroppskontakt. Sensualitet. Livsutfoldelse

Å gjenkjenne ulike former for maskeenergi

Maske-energiens (egoets) uttrykksformer

MASKE-ENERGI ER:	POSITIV - LIVGIVENDE	NEGATIV - LIVSBEGRENSENDE
INNAD-RETTET	Krever av seg selv Føle plikt, krav om mental kontroll	Avviser, fordømmer eller straffer seg selv Føle mislykkethet, skyld, skam, flauhet, ...
UTAD-RETTET	Krever av andre Føle rett, plikt eller oppdragertrang overfor andre.	Avviser, fordømmer eller straffer andre Føle behov for å oppdra andre så de stopper med det

Under disse handlingsmønstrene ligger det alltid **frykt, mistillit og grådighet (egoisme)**, som resulterer i at man krever av seg selv eller andre.

Å gjenkjenne ulike former for livsenergi

Livsenergiens (selvets) uttrykksformer

LIVS-ENERGI ER:	POSITIV - LIVGIVENDE	NEGATIV – LIVSBEGRENSENDE MOTIVASJONEN BAK NEGATIV MASKEENERGI
INNAD-RETTET	Akseptere seg selv, andre og verden som den er Føle nytelse, lyst, glede eller frykt, sorg, smerte, kvalme	Ønske å unnslippe, flykte eller dø Føle at det er uutholdelig
UTAD-RETTET	Gi av seg selv uten å kreve noe igjen Føle kreativitet, kjærlighet, omsorgsvilje	Ønske å fjerne, ødelegge eller drepe Føle sinne, raseri, hat

Under **positiv livsenergi** ligger det alltid **trygghet, tillit og omsorgsvilje**, som resulterer i at man aksepterer seg selv og andre som vi egentlig er.

Noen kjennetegn på å være i livsenergi

- Trygg og god indre ro i seg selv (væren)
- Åpne seg opp, bli avslappet, varm og glad
- Få kontakt med egne, dypere følelser, behov og lengsler
- Har det godt med seg selv og kommer nærmere hverandre
- Få inspirasjon og bli kreativ og skapende
- Oppleve og forstå meningsfulle sammentreff
- Kjenne på og tåle sorg, frykt og smerte, uten å miste håp og mot
- Plager gir seg eller blir svakere
- Økt trygghet, mot og tillit, uten å bli overoptimistisk

Det motsatte av dette er tegn på maskeenergi

Heftet som foredraget er basert på

**Å knekke livets kode –
Veien til det gode liv,
samliv og samfunn**
A5 - 260 sider



**Hefte: Å være i livsenergi i
stedet for i maskeenergi og
å kunne veksle mellom dem**
A4 – 28 sider

**Å være i livsenergi
i stedet for maskeenergi
og å kunne veksle mellom dem**

Per Hjalmar Svae



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet
Hjerterommet.no

**Den beste boken jeg vet
om reisen innover til
dypere kontakt, chakra
for chakra oppover.**

