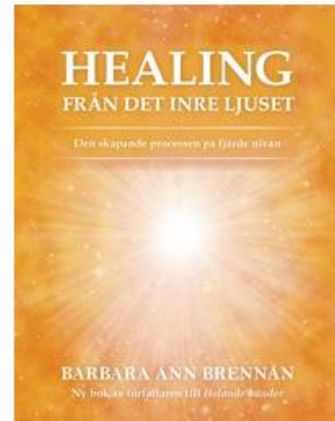


En beskrivelse av mennesket, verden og den kreative skapelsesprosessen

En oppsummering av del 1 i Barbra Ann Brennans bok *Healing från det inre ljuset – Den skapande prosessen på fjärde nivån* og kopling med boken *Å knekke livets kode* av Per Hjalmar Svae og Tone Bell Rysst



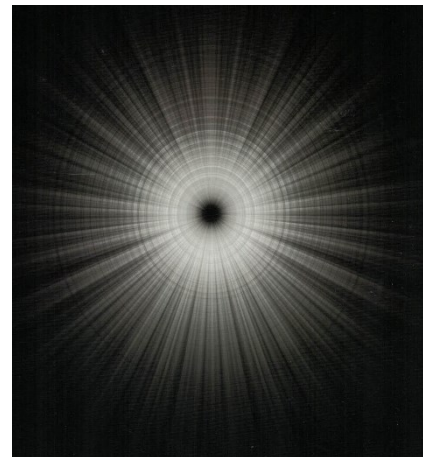
Kapittel 1 – Vår menneskelige energibevissthet

Den fysiske og åndelige verden

Det eksisterer en fysisk og åndelig verden. Den åndelige verden har skapt og opprettholder den fysiske verden. Den åndelige verden finnes i all materie og omslutter all materie. «Himmelen» er altså ikke «der oppe», men i oss og rundt oss.

Det er fire lag i skapelsen, kosmos.

0. Bakom alt ligger kilden, den kreative kraften. Dette er et svart tomrom av ikke-differensiert myldrende liv. Dette tomrommet er både i universet og inne i kjernen av oss selv.
1. Dypest i skapelsen er ånd og ånder, det vil si lysvesener. De består av energi som stråler ut og har *bevissthet og vilje*. De lever som ånder i den åndelige verden, som kan betraktes som den normale form å være i og leve som.
2. Det neste laget er at ånder med bevissthet, Gud, engler, guider, sjeler, devaer, naturånder og andre åndelige vesener, har en *intensjon*, en vilje til å skape noe. Dette aktiviserer skaperkraft fra det svarte tomrommet.
3. Intensjonen skaper *subtil høyfrekvent energi*. Dersom intensjonen er klar og sterk nok til å skape en *kritisk masse* av energi skapes det man vil først i den åndelige verden og til slutt i den fysiske verden, dersom dette er intensjonen. Ånder kan skape. Vi mennesker kan skape. Skapelsesprosessen er den samme og skjer uansett om intensjonen er bevisst eller ubevisst, positiv eller negativ. Universet er velvillig og hjelper til.
4. Det fjerde laget er den fysiske virkeligheten som vi mennesker opplever og forholder oss til, det som kan måles, veies og bevises. Ønsker du å skape noe i den fysiske virkeligheten må du lengte etter det så sterkt at dette fører til en fastholdt intensjon som skaper en kritisk masse av energi i energifeltet (lag 3). Dette vil gjøre at det du ønsker materialiserer seg.



Tomrommet

Det subtile energifeltet kan i liten grad måles med instrumenter i dag, men man vil nok kunne gjøre det i framtiden. Men gjennom selvutvikling og daglig meditasjonspraksis som gjør oss til mer rolige, følsomme og åpne mennesker, er det mulig å utvikle en evne til å være i, oppleve og kommunisere med den åndelige verden. Sjamaner, synske mennesker, buddhistmunker, indiske mestere og kristne mestere og profeter, deriblant Jesus, har gjort dette i uminnelige tider. Barbara Ann Brennan School

of Healing og The Monroe Institute utdanner vanlige folk til å evne dette, slik disse foregangspersonene selv evnet det mens de levde.

Mennesker er egentlig sjeler. Vi er inkarnerte ånder med fri vilje. Det er fordi vi mennesker har en slik levende, bevisst ånd i oss at vi lever og har bevissthet. Ånden (sjelen) i oss gjør at vi ånder (puster) og at hjertet banker, så lenge vi lever. I det norske språket er denne visdommen innebygget gjennom at å puste heter å ånde.

Vi mennesker inkarnerer i mange, mange liv på utviklingsveien mot stadig høyere bevissthet, ansvarsevne og skaperevne som sjel, det vil si som ånd i den åndelige verden. Hensikten med et jordeliv er at vi skal utvikle oss mens vi er her på jorden. I Barbara Ann Brennans bok *Light Emerging* og på norsk i bokserien *Å knekke livets kode* er denne personlige utviklingsprosessen beskrevet.

Mennesket og det menneskelige energifeltet

Mennesket som levende vesen består av de samme fire dimensjonene som alt annet levende; en fysisk kropp, et energifelt (auraen), haralinjen (intensjonbæreren) og lyskjernen (selve ånden, lysvesenet i oss). Det vi lærer oss av ferdigheter og utvikler oss til i et jordeliv lagres i lyskjernen, om lag midt i kroppen, og framtrer som talenter og tendenser vi har med oss i neste liv.

Auraen, det menneskelige energifeltet som omslutter kroppen, består av sju lag som inneholder og kommuniserer energibevissthet. Det er disse auralagene som skaper, inneholder og opprettholder kroppen vår, sammen med de fysiske lovene, genene og biokjemiske prosessene i kroppen.

1. Det første og innerste energilaget nærmest kroppen er det eteriske laget, som er malen for den fysiske kroppen. Dette er et strukturlag av blå energilinjer som gir energi til og fastholder kroppen.
2. Det andre laget er haralaget. Det er et flytende, følelsesmessig lag som inneholder dine følelser for deg selv og det du egentlig har lyst til som gir deg glede.
3. Det tredje laget er det mentale solar plexus laget. Det består av gule energitråder som inneholder dine mentale evner, tanker og mentale oppfattelses- og kommunikasjonsevne.
4. Det fjerde laget er et flytende følelseslag knyttet til hjertet. Det inneholder dine følelser for andre og annet her i verden. Dette laget er samtidig broen mellom himmel og jord, og er i den åndelige verden knyttet til astralverdenen. Det er i astralverdenen skapelse skjer. Det skjer ved at en fastholdt og gjentatt tanke skaper en tankeform i astralverdenen. Når dette når en kritisk masse av energi, blir det som er skapt i astralverdenen manifestert i den fysiske verden. *Positive tanker og følelser* med utgangspunkt i trygghet og kjærlighet skaper positive resultater. *Negative tanker og følelser* med utgangspunkt i frykt og mistillit, skaper negative resultater. Universet er velvillig og hjelper til, uansett.
5. Det femte laget er et strukturlag. Her framtrer former som «fotonegativer». Altså at formen består av hulrom, intethet. Det positive «bildet» framtrer som form på det eteriske og fysiske plan, som en gjenspeiling av «fotonegativ». Dette femte laget inneholder også Guds vilje og det ditt overjeg egentlig vil.
6. Det sjette laget er et flytende følelseslag. Det inneholder guddommelig, ubetinget kjærlighet og åndelig informasjon og kommunikasjon.

7. Det sjuende og ytterste laget er et gyllent strukturlag. Det er det gyllene egget som omslutter og beskytter alle mennesker. Dette er også energien fra, og kontakten med den åndelige verden og Gud/Allah, Store ånd, Kosmos vibrerende hjerte, eller hva du nå vil kalle det.

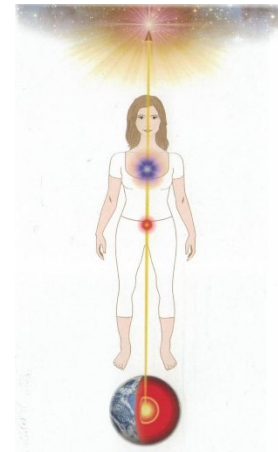
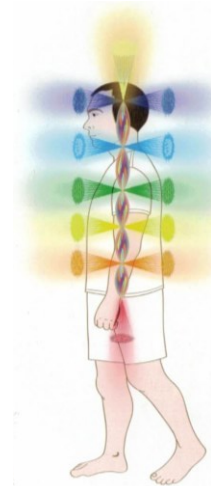
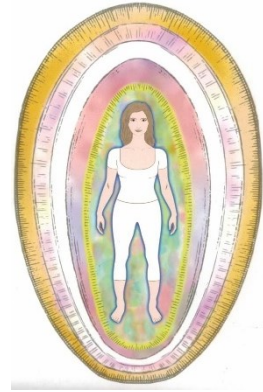
Bildet viser de sju auralagene, energikroppene. Sammenhengen mellom disse lagene er at lag 7 er malen for lag 3, lag 5 er malen for lag 1 og lag 6 er malen for laget 4. Lag 2 er koplet til haralinjen, der vår vilje, intensjoner bor. Lag 2, 4 og 6 er følelseslag. Dette innebærer at vi har tre former for følelser; fysiske følelser gjennom våre fem sanser, hjertefølelser og åndelige følelser.

Til hvert av auralagene er det et energisenter som kalles *chakra*. Se bildet. De er energitrakter, virvler, som suger til seg energi og informasjon fra omverdenen. Chakraene har hovedsakelig tre funksjoner. De bringer energibevissthet til det korresponderende auralaget og regulerer og styrer dette auralaget, som er en energikropp. Chakraene er også sanseorganer for høyere energibevissthet (oversanselige oppfattelsesevner).

Et sunt og velfungerende chakra snurrer medsols sett utenfra. Snurrer det feil vei, projiserer vi og tror at andre gjør noe, mens det egentlig er vi selv som gjør det. Chakra 2-6 har en energitrakt vendt forover og en vendt bakover. De som er vendt forover er kommunikasjonsorganer. De som er vendt bakover inneholder viljen vår, ryggraden i vår eksistens. I chakra 1 er trakten vendt nedover og i chakra 7 er trakten vendt oppover.

I tillegg til auralagene og chakraene har vi en vertikal energilinje, *haralinjen* eller intensjonslinjen. Se bildet. Den begynner i ID-punktet, som er 1 – 1,3 meter over hodet. I ID-punktet individualiseres den åndelige energien fra skapelsens kilde og blir til vår egen ånd og sjel. Dette er sølvtråden, den åndelige navlestrengen, som gjør at vi eksisterer og lever. Det er denne sølvtråden vi beveger oss gjennom om vi får en ut av kroppen opplevelse og når vi dør. Haralinjen går videre fra ID-punktet ned gjennom kronechakraet til sjelesetet, øverst på brystet. Det er her sjelen er lokalisert. Derfra går haralinjen videre til harasenteret litt nedenfor navlen (Tan tien). Så går haralinjen videre ned gjennom rotchakraet, og om personens jording er god, går haralinjen helt inn til jordens sentrum.

Om lag midt i kroppen er *lyskjernen*, som også kalles livskjernen og kjernestjernen. Det er vår individualiserte essens. Det vi lærer av ferdigheter og utvikling i løpet av livet lagres i denne lyskjernen. Ved døden er dette sammen med sjelen oss selv, som går gjennom sølvtråden og over til den åndelige verden. Der forenes vi med den delen av sjelen vår som ble igjen i den åndelige verden mens vi var inkarnert på jorden.



Kapittel 2: Den kreative prosessen i vår menneskelige energibevissthet

I vår kreative prosess vekker vi det svarte tomrommet av ikke-differensiert liv inni oss, ved at vi lar det smelte sammen med vår *lengsel etter å skape*. Dette fungerer bare om vi har en tydelig hensikt (intensjon) som stemmer overens både med vår egentlige lengsel og *skaperens intensjoner*. Når vi fødes, får vi gaven å kunne skape her på jorden. Hver og en fødes med en unik og meget spesifikk lengsel etter å skape; *en livsoppgave*. Det er både hensikten med og grunnen til at vi inkarnerer. Når vi skaper på denne måten, utvikles vi og utvider uttrykket til den guddommelige essensen i vår lyskjernen, som blir stadig mer strålende for hver ting vi skaper. Vi modnes som sjel.

Den skapende pulsen som utgår fra lyskjernen fortsetter inn i haradimensjonen og forvandles der til en kreativ hensikt, et formål. Hara holder hensikten på plass slik at den kreative prosessen kan fortsette til neste dimensjon, som er det menneskelige energifeltet (auraen). Når det skjer omvandles den skapende pulsen igjen, denne gangen til *tanke, følelse og vilje*, som er det som skaper vårt fysiske liv.

Nærmere beskrivelse av den kreative prosessen gjennom de fire dimensjonene

Den kreative prosessen starter i lyskjernen der kreativ energi trekkes opp fra det svarte tomrommet av udifferensiert skapekraft. Når denne energien når lyskjernen i oss selv blir den individualisert til essensen av det som skal skapes. Dette forvandles i haradimensjonen til en hensikt om å skape det du ønsker å skape. Om haralinjen er helt og fullt sentrert skaper du uanstrengt, for du gjør ikke motstand mot den kreative kraften som strømmer gjennom den. Når den kreative kraften når sjelesetet, vekker den en storslått lengsel, en slags besettelse om å skape det du ønsker å skape. Dypest inne i oss lengter vi etter å skape det vi kom til jorden for å skape, vår livsoppgave.

Den kreative kraften fortsetter videre fra haradimensjonen til neste dimensjon, energifeltet. Der manifesteres den kreative kraften først på det høyeste nivået. Er du i kontakt med det du egentlig skal skape, oppleves dette som inspirasjon fra det guddommelige og som guddommelig visdom. Er du i rett energi på det sjette nivået har du en visshet om at det du vil skape blir fantastisk, uansett hva du må gjennom på veien. Eventuelt opplever du det som en slags ekstase og glede over det som skal skapes. På det femte nivået oppleves den skapende pulsen som fri vilje. Er du også i tråd med den guddommelige vilje, opplever du prosessen som et perfekt mønster av hendelser og skapelse.

På det fjerde nivået skjer den fysiske manifestasjonen. Selve manifestasjonen vil gå videre gjennom de tre laveste auralagene, og den vil gå utover fra deg selv gjennom dine relasjoner på det fjerde nivået. Dette gjør at dine evner på de tre laveste nivåene og dine relasjoner vil få stor innvirkning på den kreative pulsen og det som skapes. Er dine relasjoner gode og ditt energifelt fritt for blokkeringer på dette 4. nivået, vil det kunne skapes et fantastisk samarbeid om det du er i ferd med å skape. På det beste vil du kunne føle kjærlighet til det du vil skape og vilje til ansvar for det som trengs.

På det tredje nivået oppleves den skapende impulsen som tanker og mental forståelse, noe som påvirkes av hvor mentalt utviklet og erfaren du er. Om du er bevisst skaperkraften på dette nivået, har du det som skal til for å manifestere det du vil skape i den fysiske verden. På andre nivå vil du oppleve skaperkraften i form av personlig tilfredsstillelse gjennom skapelsesprosessen og å realisere og ivareta deg selv enda bedre. På det første nivået kjenner du den fysiske viljen til å skape det du vil, og du vil kjenne en tilfredsstillelse i kroppen og i den fysiske verden etter hvert som det du ønsker blir manifestert i den fysiske verden. I sum vil den kreative kraften sette i gang både tanker, følelser og vilje etter hvert som den går gjennom det menneskelige energifeltet.

Til slutt kommer den skapende kraften til den fysiske kroppen og den fysiske verden, som er den fjerde dimensjonen av virkeligheten. Her uttrykkes skaperkraften gjennom våre praktiske handlinger. Skaperkraftens retning og styrke vil påvirkes av våre fysiske evner, vår helsetilstand og livsbetingelser. Desto flere og bedre evner du har utviklet, desto bedre helse og desto bedre omstendigheter i livet, jo bedre kan du lykkes med å skape det du egentlig ønsker og lengter etter.

Det guddommelige universet er et gjensidig univers. Det er velvillig. Det svarer på din flømmende, kreative strøm og skaper sammen med deg. Om du blokkerer den kreative strømmen, venter helt enkelt bare universet på at du skal tillate den å flømme igjen. Om vi ikke får den effekt vi ønsker, skyldes det blokkeringer eller at vi enda ikke har lært oss hvordan vi skal skape det vi ønsker å skape. Vi mennesker er vant til å tenke og handle dualistisk; enten – eller, for – mot, meg – deg, åndelig – fysisk, og så videre. Desto mer vi evner å tenke og handle holistisk; både – og, og i stadig større grad ivareta hele helheten, jo mer vil vår skaperkraft øke og være i tråd med den guddommelige vilje.

- Våre tanker bestemmer hva som skal skapes.
- Våre følelser gir energi til den kreative prosessen.
- Vår vilje avgjør formen skapelsen får.
- Om ikke alle tre er i harmoni, forblir det vi skaper ufullstendig.

Den kreative pulsens fire faser

Første fase i skapelsesprosessen er at den kreative kraften hviler i stillheten i det svarte tomrommet i vår egen livskjerne (stasis). Andre fase i den skapende livspulsen er at en kreativ impuls oppstår i kjernen og flømmer videre opp gjennom haradimensjonen og ut i energifeltet for til slutt å manifesteres i den fysiske virkeligheten (ekspansjonsfasen). Gjennom denne ekspansjonen uttrykkes essensen av den du er (livskjernen) gjennom dimensjonene av hensikt (haranivået) og personlighet (energifeltet og chakraene), for så å bli manifestert i den fysiske verden. Den tredje fasen i den skapende livspulsen er at den kreative prosessen har nådd det fysiske nivået, der den forblir og hviler i stasis. Her tar vi gjerne en pause for å bevare, iakttå og reflektere over det vi har skapt.

Den fjerde fasen er at den skapende livspulsen trekker seg tilbake fra den fysiske verden til energifeltet, videre gjennom haradimensjonen og tilbake til livskjernen. Gjennom dette tar livsimpulsen med seg de vi har lært og skapt tilbake til livskjernen, vårt individuelle jeg. Sluttresultatet av den kreative prosessen er at det blir skapt mer guddommelig essens i livskjernen, det vil si lys i livskjernen. Der fortsetter det vi har lært og skapt å eksistere i evig hvilen (stasis). I neste liv vil det vi har lært og skapt i tidligere liv være med oss fra fødselen av som talenter og tendenser. Siden vi har lært oss dette og skapt dette tidligere, går det lett for oss å gjenskape det i et nytt liv.

Dypest sett er vi her for å bli bevisst om vårt formål, som er å skape sammen med det guddommelige. Vi er her for å lære oss og bevisstgjøre den personlige prosessen der vi skaper sammen med det guddommelige.

Kapittel 3: Å løse opp blokkeringer i den kreative prosessen

Det kan finnes blokkeringer i alle de fire dimensjonene av vår eksistens. En blokkering i en dypere dimensjon har større betydning, siden den ligger foran i skapelsesprosessen og derfor vil påvirke alle de etterfølgende dimensjonene. Alle områder der det råder ubalanser i den kreative prosessen, er områder der vi trenger å utvikle oss som menneske. Det er ikke vanskelig å finne slike områder. Det er bare å spørre deg selv hva du egentlig ønsker og egentlig har lengtet etter hele livet, men hittil ikke klart å manifestere.

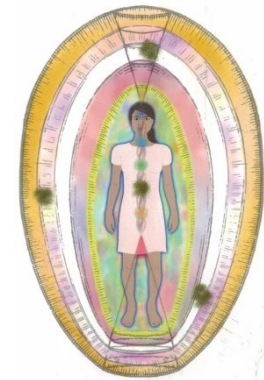
Blokkeringer og ubalanser i haradimensjonen

Om det er *blokkeringer* i haradimensjonen, vil dette komme til syne som *motsetningsfylte intensjoner (dualisme)*. Du har lyst til å være kunstner, men tør det ikke på grunn av økonomi. Du vil starte egen virksomhet, men har motstand mot alt arbeidet det vil medføre. Du trenger å ta bedre vare på deg selv, men får dårlig samvittighet av det. Du vil skape noe, men tenker at du ikke vil klare det. Osv. Osv. Om intensjonen er todelt, vil også den kreative kraften dele seg i to. Siden de to kreftene motvirker hverandre, blir lite eller intet skapt, annet enn frustrasjon over at man ikke får til det man vil. Veien ut av dette er bevisstgjøring av motstanden man har som skaper en todelt intensjon. Å gjøre noe med det, innebærer gjerne at man må gjennom en selvutviklingsprosess der frykt, sorg eller smerte fra barndommen må bearbeides. Slik kan den negative intensjonen, motstanden mot noe, miste sin kraft. Sluttresultatet av en slik selvutviklingsprosess er å bli en moden voksen.

Om det er *ubalanse* i haradimensjonen, vil du forsøke å tvinge din vilje gjennom. Det kan gi seg utslag i at du overarbeider eller at du presser din vilje på andre. Du vil få en tendens til å være aggressiv, noe som kommer til syne om du møter motstand. Er motstanden fra andre, kan du bli sint og kjeftet. Er motstanden fra den fysiske verden, kan du begynne å banne og sverte. Dette er tegn på at haradimensjonen er i ubalanse. I bøkene *Light Emerging* og *Å knekke livets kode -Veien til det gode liv, samliv og samfunn* blir ulike egomønstre beskrevet og gjennomgått. Mennesker som har det *overviljesterke (psychopatic) og/eller overpresterende (rigid)* egomønsteret, vil gjerne ha en tendens til å tvinge gjennom det de ønsker.

Blokkeringer i energifeltet

En blokkering vil se ut som et mørkt felt i energifeltet. Se bildet. Slike blokkeringer oppstår bare på 2. og 4. nivå i energifeltet. I en blokkering er energien fortettet slik at den ikke strømmer slik den skal. Blokkeringen består av stagnert energibevissthet knyttet til fortrengete negative følelsesminner. Resultatet er at på det området som blokkeringen berører har en barndomsbevissthet fått bestå. Et eksempel kan være at ens foreldre stadig kjeftet på en som barn, slik at selvfølelsen er blitt dårlig. Som voksen bærer man fortsatt på en følelse av å ikke være god nok, slik at man nedvurderer seg selv. Derved har man heller ikke turt å bringe fram sine kreative talenter. Dette vil i så fall være en blokkering på 2. nivå av energifeltet, som har å gjøre med ens følelser overfor seg selv. På 6. nivå, som også er et følelsesmessig energifelt i auraen, vil skader framtre som svakhet eller mangel på energibevissthet heller enn mørke og stagnasjon. Dette gjør at man har en svak eller ingen evne til å oppleve guddommelig kontakt, kjærlighet og ekstase. Resultatet kan bli at man er blitt en materialist eller agnostiker som ikke har noen tro på at en åndelig verden eksisterer.



Blokkeringer i de tre følelseslagene oppstår fordi ett eller flere av de strukturerende lagene 1, 3, 5 og 7 på en eller annen måte har blitt forvrengt. Strukturlinjene i feltet kan være revnet, slitt av, viklet inn i hverandre eller kommet i uorden. Dette fører til at den kreative energistrømmen endrer retning eller stopper opp, slik at blokkeringer i følelseslagene opprettholdes. Skaden kan også sitte i chakraene. Om et chakra er skadet, kan det ikke omsette den kreative energien til det som trengs på dette området av livet og i dette trinnet av en skapelsesprosess. For eksempel vil en skade i hjertechakraet kunne føre til problemer i kjærlighetslivet og i samarbeid om en skapelsesprosess.

Skader i energifeltet kan berøre en persons vilje (auralag 1), følelser overfor seg selv (auralag 2), evnen til å tenke analytisk og fornuftig (auralag 3), forholdet til andre (auralag 4), den guddommelige viljen i oss selv (auralag 5), kontakt og følelser overfor det guddommelige (auralag 6) og/eller den

guddommelige bevisstheten (auralag 7). Dette vil føre til en brist eller svakhet på dette området av livet og på dette trinnet av en skapelsesprosess. Det vil også føre til et dualistisk syn og væremåte. For eksempel kan en skade på 4. nivå føre til at man bare stoler på seg selv og har mistillit til alle andre. Blokkeringer opprettholdes også i kroppen i form av overspente og underspente muskler, slik som beskrevet i kropporientert psykologi og terapi gjennom bøkene til Wilhelm Reich, Alexander Lowen, John Pierrakos, Lisbeth Marcher og i Barbara Ann Brennans bok *Hands of Light*.

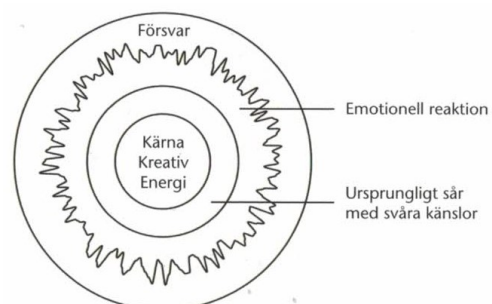
Blokkeringer oppstår når vi opplever noe som er så skremmende, smertefullt eller sorgfullt at vi ikke orker å oppleve det eller å bli værende i det. Dette gjør at vi skiller tanke fra følelse. Denne splittelsen av tanke og følelse fastholder erfaringen som et fortrenget negativt følelsesminne, en blokkering. Dette fører i neste omgang til at vi resten av livet prøver å unngå å gjenoppleve slike «utålelige» situasjoner. Blokkeringer kan oppstå gjennom en enkelt sterk hendelse, for eksempel at en forelder dør tidlig, slik at man siden ikke tør å knytte seg nært til og elske andre mennesker. Blokkeringer kan også oppstå over tid gjennom at samme negative hendelse gjentar seg, f.eks. at man stadig får kjeft som barn, slik at man som voksen har fått en dårlig selvfølelse og et negativt selvbylde.

I tillegg samles likeartede traumer i samme område av energifeltet og i samme del av kroppen. Slik kan dette vokse seg til større og mer komplekse forstyrrelser i energifeltet og livet. Resultatet er at vi skaper en hel væremåte og livsstil for å unngå å gjenoppleve disse negative situasjonene. Dette fører til at vi søker erstatningsløsninger, for eksempel makt og kontroll, i stedet for det som gir dypere glede og tilfredsstillelse, som er likeverdig, tillitsfullt og godt samarbeid. Slike større og komplekse forstyrrelser i energifeltet er også det som skaper og opprettholder de forskjellige *egomønstrene/karakterforsvarene*, som er beskrevet i Barbara Ann Brennans bok *Light Emerging* og i boken *Å knekke livets kode – Veien til det gode liv, samliv og samfunn*. Et annet forhold som også skaper og opprettholder komplekse forstyrrelser i energifeltet og livet er rigide og fastlåste trossystemer; dvs. bokstavtro religionsutøvelse. Å vokse opp innenfor rammen av dette fører til at barnets modningsprosess stanser på det som i boken *Å knekke livets kode* kalles å ha en tradisjonell personlighet. Man utvikler seg aldri til en moden voksen; et selvstendig tenkende og ansvarlig individ.

Det er også slik at om vi gjenopplever noe som kan likne på de traumatiske opplevelsene vil søker å unngå, aktiviseres forsvaret av blokkeringen. Det gjør at vi kommer inn i emosjonell eller irrasjonell adferd. Vi blir hølytte, påståelige, kjeftende, sinte eller rasende (kamp). Eller at den negative energien går innover i oss selv slik at vi føler skam og skyld, mister selvilliten og blir oppgitte eller tungsindige (flukt). Eller at vi får en irrasjonell adferd der vi sier opp en jobb vi burde beholde, kutter ut kontakten med et menneske vi er glad i, knuser verdifulle gjenstander eller andre former for irrasjonell adferd som slår tilbake på og ødelegger for oss selv.

Å løse opp blokkeringer

Blokkeringer kan helt eller delvis løses opp gjennom healing og andre terapeutiske metoder som påvirker energifeltet direkte. Men blokkeringen sitter også i tanke- og følelsesmønstrene, væremåten, livsstilen og kroppen vår i form av over- og underspente muskler. Derfor vil blokkeringen gjerne gjenoppstå etter healing, dersom ikke dette også endres. Skal man lykkes i å løse opp blokkeringer og skader i strukturnivåene i energifeltet, eller i haradimensjonen, må man derfor også gjennom en omfattende selvutviklingsprosess, gjerne med assistanse fra en psykolog, psykoterapeut eller coach, slik som beskrevet i boken *Å knekke livets kode – Bok 2: Å legge uhensiktsmessige egomønstre bak seg*.



En slik selvutviklingsprosess innebærer at man må løse opp det automatiserte, innebygde forsvaret som gjør at man unngår å gjenoppleve den opprinnelige smerten – det som skapte blokkeringen og skadene i strukturnivåene av energifeltet. For det er gjennom å tåle å *gjenoppleve og gjennomleve* den opprinnelige frykten, smerten eller sorgen at blokkeringen løses opp og strukturnivåene heles. Med å gjennomleve menes at man våger å føle det negative og tenker nytt omkring dette; nemlig at man kan tåle slik frykt, smerte og sorg også. Slik bringes tanke og følelse sammen igjen og dualiteten som skapte og opprettholder blokkeringen blir borte. Et eksempel kan være at man som barn opplevde at en gang man virkelig dummet seg ut, satte far i gang med voldsom kjefting og klandring, i stedet for beskyttelse og tilgivelse som er det man egentlig hadde trengt. Så holder man seg selv tilbake i hele livet, for å ikke dumme seg ut igjen. Kanskje man som voksen dummer seg ut igjen og får kjeft og fordømmelse fra omgivelsene. Healing av blokkeringen kan skje om man da klarer å stå i det og *føle på* frykten for varig avvisning og sorgen over at andre fordømmer en i stedet for å vise omsorg og tilgivelse. I tillegg må man bestemme seg for at det er greit at andre oppfører seg fordømmende i stedet for omsorgsfullt, for slik er verden. Man kan tilgi dem og fortsatt være venner og ha det godt sammen, for det er jo sjelden at man dummer seg ut. Slik kan en barndomsbevissthet, at det gjelder å unngå å dumme seg ut, bli erstattet av bevisstheten til en moden voksen. Det er at vi mennesker av og til dummer oss ut, og for det fortjener vi tilgivelse og ikke fordømmelse. Og blir vi likevel fordømt, er det ikke verre enn det.

Kjernen i en blokkering er alltid en dualisme. Tanke og følelse er blitt splittet i to. På det mentale plan opprettholdes dette gjennom enten – eller tankegang. Så hver gang du tenker på en enten eller måte, ligger det en blokkering bak dette. På det fysiske plan opprettholdes dualismen gjennom enten – eller handlinger. Du tenker på deg selv, og mangler omsorg for andre eller for naturen, dyrene eller annet. Så hver gang du ivaretar deg selv på en måte som går på bekostning av andre, dyr eller natur, ligger det en blokkering bak dette. Vi egoister, mennesker i det moderne samfunnet, er med andre ord fulle av blokkeringer.

I boken *Å knekke livets kode – Veien til det gode liv, samliv og samfunn* blir omfanget av slike blokkeringer hos en person og en kultur beskrevet gjennom en *utviklingsstige*. På det laveste, vikingkultur-liknende, trinnet er blokkeringene og den dualistiske tenkningen og væremåten sterkest. Det skaper hensynsløshet og brutale samfunn. På det andre, middelalderkultur-liknende, trinnet er blokkeringene og den dualistiske tenkningen og væremåten noe mindre. Det er blitt ro og orden i landet. Men dette skapes ved at samfunnet gjennomsyres av en streng rangorden på alle livsområder, slik at noen får fordeler mens de fleste lider under det. På det tredje trinnet, vårt moderne samfunn, står omsider loven over makthaverne og alle har fått frihet innenfor rammen av menneskerettigheter, lover og avtaler. På dette trinnet i utviklingsstigen er blokkeringene blitt mindre, men egoisme og materialisme består. Dette innebærer fortsatt en omfattende for form for blokkering og dualistisk tenking og væremåte. Først på det fjerde trinnet i utviklingsstigen begynner denne blokkeringen å løses opp. Man lærer seg både- og tenking, det vil si helhetlig tenking der alle berørte aspekter trekkes inn i vurderingene. På det fysiske plan forvandles egoismen til både- og handlinger. Det vil si at man i hverdagen og ved viktige og vanskelige beslutninger har like stor omsorg for andre og naturen som for seg selv. Men fortsatt gjenstår en blokkering. Det er blokkeringen overfor den åndelige verden og den guddommelige vilje. Denne blokkeringen løses først opp på det femte trinnet i utviklingsstigen gjennom en åndelig oppvåkning, åndelig praksis og måte å tenke og leve på i hverdagen (meditasjon, bønn, refleksjon, tjenende holdning og livsførsel). I boken *Å knekke livets kode – Bok 3: Å være i livsenergi og leve fra hjertet og sjelen* blir selvutviklingsprosessen opp til det fjerde og femte trinnet i utviklingsstigen beskrevet. I del 2 av Barbara Ann Brennans bok *Healing från det inre ljustet* og i boken *Light Emerging* og blir den tilsvarende energetiske og psykologiske healingsprosessen beskrevet.

Kapittel 4: Å ordne opp i livet

Blokkeringer og skader i energifeltet fører til onde sirkler der vi søker *erstatningsløsninger* i stedet for dypere behovstilfredsstillelse og livsutfoldelse i livet. Slike onde sirkler opprettholdes av fire lag:

1. Den første forsvarslinjen er den ubalanserte men fastholdte, likevekten (homeostase) i energifeltet og i over- og underspende muskler som splitter tanke og følelse. Dette gjør at du ikke har kontakt med den egentlige følelsen, lysten og behovet ditt på dette området.
2. Den andre forsvarslinjen er dine emosjonelle og irrasjonelle reaksjoner for å få vekk det som truer med å skape en gjenopplevelse av frykten, smerten eller sorgen du i sin tid ikke orket å oppleve og gjennomleve. Et eksempel på dette kan være at du blir sint for å gjenvinne kontrollen i en situasjon, slik at du ikke gjenopplever frykten og smerten ved å være hjelpeløst overgitt til andres vilje og oppførsel, noe du opplevde som utholdelig som barn. Kjennetegnet ved emosjonelle reaksjoner (ER) og irrasjonelle reaksjoner (IR) er at du ikke tar ansvar for deg selv. Du anklager andre eller krever av andre. Det vil det som i bokserien *Å knekke livets kode* kalles andre trinn i utviklingsstigen, preget av uselvstendighet i stedet for å fungere som et selvstendig, ansvarlig og modent individ.
3. Den tredje forsvarslinjen er å komme tilbake igjen til erstatningsløsningene du praktiserer for å unngå å gjenoppleve frykten, smerten eller sorgen du opplevde som utholdelig. For eksempel at du vanemessig legger deg under andre, av frykt for at de skal bli sinte på deg. Brennan kaller dette for hard smerte, i motsetning til myk smerte som er å gjenoppleve og gjennomleve det opprinnelige såret.
4. Den fjerde forsvarslinjen er at denne onde sirkelen gjør at du i ditt energifelt opprettholder den ubalanserte, fastholdte likevekten i energifeltet – det som reduserer din skaperkraft.

Å komme ut av dette innebærer en overgang fra å være en reaktiv person som bare reagere på det som skjer, til å bli et proaktivt, selvstendig, ansvarlig menneske som gjennom egen tenking og handling gjør det beste ut av situasjonen. Å gjøre det beste ut av situasjonen innebærer at du søker behovstilfredsstillelsen og livsutfoldelsen du egentlig ønsker og trenger, i stedet for erstatningsløsningene som blokkeringene og den barnlige bevisstheten skaper. Dette fører til en kreativ skapelsesprosess og at du utvikler seg til å bli et stadig mer modent, klokt og evnerikt menneske. I energifeltet innebærer dette at stadig nye blokkeringer løses opp og at skader og feilfunksjoner i chakraene forsvinner. En mulighet kan være å oppsøke en healer som kan løse opp blokkeringer i energifeltet som skaper dualistisk energi, overbevisninger og forsvar. Uansett består den videre prosessen i at man må erstatte de internaliserte, negative stemmene i overjeget (den indre kritiker, egoismen, frykt- og mistillitsstemmen) med et klokt, vennlig og kjærlighetsfullt overjeg. Man må også gi slipp på den dualistiske tenkingen vi er opplært til i vår kultur, og erstatte dette med en realitetsorientert, holistisk tenkemåte (hjertelig og åndelig tenkemåte) – det vi egentlig trenger for å skape et godt liv og en gode kulturer her på jorden.

Slik oppdager og løser du opp i blokkeringer

1. Første steg er å bestemme deg for å bli bevisst hver gang du har en ER/IR. Kjennetegn på en ER/IR er at fokuset ligger utenfor deg selv, på en annen person eller på omstendighetene. Du gir andre eller annet skylda for din egen situasjon. Eller at du har gitt bort din egen kraft og gjort deg maktesløs i situasjonen. Andre må forandre seg for at du skal få det godt. Denne onde sirkelen vil ikke forandres før du kommer ut av dette og tar ansvar for ditt eget liv.
2. Det er den som har en IR/ER som har ansvar for å ta hånd om det. Det er det samme som ligger i visdomsordet om at «det avgjørende er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det!» Gjennom en ER/IR handler du ut fra en barnlig, umoden bevissthet inne i deg selv.

3. Nøkkelen til å bryte vanemessige onde sirkler er aldri å prøve å fortsette ER/IR-reaksjonen du er inne i. Da gjør du situasjonen bare verre. Det du må gjøre er å ta en time-out der du kommer deg ut av situasjonen. Det gjør du ved å samle all din kraft og erkjenne at du er inne i en ER/IR, og så bryte kommunikasjonen i nuet. Du kan for eksempel si at du ønsker å ta en pause, for å komme tilbake til saken på en roligere måte på et senere tidspunkt.
4. Når du på denne måten har skapt deg en pause, gjør du noe annet en stund for å komme tilbake til en god, trygg og tillitsfull energi i deg selv igjen. La problemet ligge. Sov på det.
5. Det legende er at man i pausen retter oppmerksomheten innover. Det handler om å vitne (observere) og kjenne på frykten, smerten eller sorgen som ligger bak ER/IR-en, og å reflektere over dens årsak i barndommen og virkning på voksenlivet. Slik bevisstgjøres det fortrente negative følelsesminnet og konsekvensene forsvaret av det skaper i voksenlivet.
6. Når du har bevisstgjort og kommet ut av frykten, sorgen eller smerten, kontakter du hjertet ditt. Gjennom å velge tanker og handlinger basert på trygghet, tillit og omsorg både for deg selv og andre (holistisk tenking), legger du den barnlige bevisstheten bak deg. F.eks. hvordan kan du få til en god og rolig kommunikasjon om saken? Hvordan kan du ivareta både den andre og deg selv? Ved å gå gjennom denne prosessen hver gang du får en ER/IR, vil du steg for steg utvikle deg til en mer moden, klok, kjærlig, ansvarlig og selvstendig voksen som evner å takle motsetninger på en rolig og klok måte, i stedet for å bli emosjonell og irrasjonell.

I bokserien *Å knekke livets kode* blir denne prosessen og metoden også beskrevet, særlig i bok 2 som handler om hvordan man kan legge uhensiktsmessige egomønstre bak seg. I boken *What in the World is going on – Wisdom teachings for our time* av Penny Gill blir samme metode også beskrevet.

Kapittel 5: Verktøy for å gjenskape ditt liv

Dette kapitlet er gjengivelse av kanaliseringer av Brennans åndelige veileder Heyoan, en ånd med høy bevissthet og stor kjærlighet, og Brennans kommentarer til dette. Her er en kort oppsummering av hovedbudskapet i dette kapitlet.

Som liten har du intet forsvar, noe voksne ikke forstår. Når du er liten har du en sterk livskraft. Den strømmer gjennom deg og kroppen følger den. Du løper, hopper, ler og skriker og forstyrrer de voksne. De voksne irttesetter deg. Men barnet vet ikke og forstår ikke forskjellen på «jeg har gjort noe feil» og «det er noe feil med meg». I sitt forsøk på å gjøre som de voksne vil, skjer det at barnet gradvis mister kontakten med sin livskjerne og livskraft og begynner å leve i periferien av seg selv. Den skapende livskraften går i stedet til å opprettholde forsvar og negative tenkemåter som barnet utvikler. Energien går med andre ord til å opprettholde egomønstrene slik de er beskrevet i Brennans bok *Light Emerging* og i boken *Å knekke livets kode – Veien til det gode liv, samliv og samfunn*.

Dine onde sirkler i livet er bare forsvar, forkledd til liv. De er bare gjentatte, ubearbeidede ikke-integrerte opplevelser. Og likevel beveger livet seg alltid videre inn i det ukjente. Hvert øyeblikk er nytt og annerledes i forhold til det forrige. Det er en prosess av konstant, gjensidig skapelse. Gjennom en intensjon og et positivt valg å gå videre med hva du ønsker å skape, frigjør du livskraft fra livskjernen. Dette er kraften du trenger for å skape det du lengter etter og oppfylle tid livs formål. All din smerte kan leges gjennom denne prosessen der du anvender den kreative kjærlighetskraften som flømmer gjennom dine fire dimensjoner i livets skapende puls; ekspansjon, stasis, kontraksjon, stasis, ekspansjon, osv. Det er livets alltid tilstedeværende, skapende puls. Hård smerte er smerten i å gjøre motstand mot at de to dualistiske halvdelene i dine sår bringes sammen igjen. Når du går gjennom din motstand og kjenner den myke smerten i sårene, forener du de to halvdelene igjen og kommer videre i livet, slik meningen egentlig er. *Så vi spør deg, hvordan vil du helst leve resten av ditt liv?*