

# HEALING

## FRÅN DET INRE LJUSET

---

Den skapande processen på fjärde nivån

---

**BARBARA ANN BRENNAN**

Ny bok av författaren till *Helande händer*

## Sagt om *Healing från det inre ljuset*

*"Jag har följt Barbara Brennans arbete i över tjugofem år och sett hur hon berört tusentals människor med sin läkande begåvning. Här har hon komponerat en perfekt handbok för healing – fascinerande läsning för alla som vill förstå energins roll för mental, fysisk och andlig hälsa och göra sig av med destruktiva mönster och undertryckta trauman som hindrar dem från att leva det bästa tänkbara livet."*

– James Van Praagh, författare till *Själens äventyr* och *Andarna mitt ibland oss*

*"Böcker som den här dyker upp i livet – precis som människor vi älskar – genom ödets försyn! Barbara Ann Brennan är både NASA-utbildad fysiker och en fantastisk mystiker. Hon tar dig med på en sinnesvidgande, hjärtöppnande resa in i kosmos och din egen gudomliga natur. Häng med!"*

– Robert Holden, författare till *Älskbarhet* och *Holy Shift!*

*"Att känna Barbara är att känna hennes healingarbete. Hon är en fantastisk person, lärare och vän. Hon lever ett andligt liv, och allt hon gör genomsyras av healerns magi och disciplin. Vi har känt Barbara i över fyrtio år. När vi träffade henne första gången var hon en smart, blond NASA-fysiker. Inte långt därefter visade hon sig på djupare nivåer när hon trädde in i en ny värld – hjärtats och healingens område."*

– Bert och Moira Shaw, grundare av The 50/50 Work och författare till *Bully Big Mouth*

## Sagt om *Helande händer*

*"Den här boken är ett måste för dem som vill arbeta med healing och hälsa, och den är inspirerande för alla som vill förstå den verkliga människan."*

– Elisabeth Kübler-Ross

*"Barbara Brennans arbete öppnar sinnet. Hennes tankar om sjukdomars roll och hur läkning uppstår stämmer väl överens med mina egna erfarenheter."*

– Bernie S. Siegel, med dr, författare till *Kärlek, medicin och mirakel*

## Sagt om *Light Emerging*

*"Allt vi behöver för att läka är ljus och kärlek, och Barbara Brennan förstår detta så tydligt. Boken tar läsaren med till nya djup i kunskapen om läkning. Jag rekommenderar den varmt!"*

– Louise Hay

*"Barbara Brennan är pionjär som överbryggare av klyftan mellan vetenskap och healing. Hennes bok är full av djup kunskap och visdom, sprungen ur egna erfarenheter. Den kommer helt säkert att bli en klassiker."*

– Kyriacos C. Markides, författare till *Fire in the Heart*

*"Barbara Brennan är en sällsynt kombination av forskare, healer och lärare. Hennes bok är ett kraftfullt redskap för alla som lever med den nya normen om optimal hälsa."*

– Barbara Marx Hubbard, författare till *The Revelation*

*"Eftersom jag fått uppleva Barbara Brennans healingförmåga personligen känner jag mig hedrad över att få uttala mig om hennes bok. Hon kombinerar forskningsmetoderna i sin digra, vetenskapliga bakgrund med intuitiva förmågor och inneboende visdom. Den moderna 'medicinen' förstärks därmed, och den förmänskligas av denna fantastiska kombination."*

– Rollo May, fil dr, författare till *Den omätbara människan* och *Modet att skapa*

# HEALING

## FRÅN DET INRE LJUSET

---

Den skapande processen på fjärde nivån

---

BARBARA ANN BRENNAN

Illustrerad av Aurelien Pumayana Floret och Bona Yu

**PANETER**  
PUBLISHING

HEALING FRÅN DET INRE LJUSET  
Den skapande processen på fjärde nivån  
978-91-984314-2-1

Originalalets titel:  
CORE LIGHT HEALING  
Copyright © 2017 Barbara Ann Brennan  
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

Svensk utgåva © Paneter 2018  
Översatt från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslagsdesign: Aurelien Pumayana Floret  
Illustrationer och diagram: Aurelien Pumayana Floret och Bona Yu  
Sättning: StjärnDistribution

Tryckt hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2018

# INNEHÅLL

<i>Tack</i> .....	9
<i>Redaktörens förord</i> .....	11
<i>Lista över bilder</i> .....	13
<i>Inledning</i> .....	15
 <b>Del I – Att lösa upp blockeringarna och frigöra den kreativa energin</b>	
1. Vårt mänskliga energimedvetande .....	25
2. Den kreativa processen i vårt mänskliga energimedvetande .....	35
3. Lös upp blockeringarna i den kreativa processen.....	43
4. Att reda ut sitt liv .....	55
5. Verktyg för att återskapa ditt liv.....	65
 <b>Del II – Att läka kreativiteten genom den fjärde nivån i fältet: Relationer</b>	
6. Extrasensorisk varseblivning i praktiken.....	77
7. Verkligheten på fjärde nivån.....	93
8. Fjärde nivåns verklighet, världar, föremål och varelser.....	103
9. Fysiken i fjärde nivåns verklighet .....	113
10. Andra fenomen i fjärde nivåns verklighet: bihang, implantat och utomjordingar ....	119
11. Extrem dualitet i de lägre astralvärldarna.....	129
12. Negativa intentioner och astralvärlden.....	139
13. Healing av tidigare liv: en översikt .....	147
14. Tidskapselhealing: att lösa upp band från det förflutna .....	157
15. Det döende energifältet.....	169
16. Livet efter döden .....	177
17. Att läka våra relationsband .....	183
18. Healing av traditionella förfädersrötter .....	191
19. Enhetsbegrepp för kärnan.....	199
 <i>Bilaga</i> .....	 209
<i>Källförteckning</i> .....	221
<i>Register</i> .....	223

# REDAKTÖRENS FÖRORD

Enligt min uppfattning kan Barbara Brennan anses som vår tids mest inflytelserika person inom praktisk healing och klärvoajans. Hennes arbete är banbrytande, och man hänvisar fortfarande till hennes teorier om människans energifält (HEF) från slutet av förra århundradet. HEF-teorierna har faktiskt anpassats och vävts in i fenomenet energihealing överlag, och de har visat sig oumbärliga för många modernare healingformer. Andra aspekter av hennes arbete, till exempel vikten av en tydlig intention, har också spridits över hela världen. Det råder inget tvivel om att hennes skola, kurser, böcker, elever och övergripande inflytande har berört tusentals, om inte miljontals, liv världen över.

Människor har alltid fascinerats av Barbaras berättelser från sitt eget liv. De har velat höra om hennes barndom, hennes healingförmåga och den osynliga, andliga värld som hon kunde se och uppleva, och det har ställts många frågor av den typen under kurser och seminarier. Barbara har kanaliserat material från den personliga nivån till den globala och på en lång rad områden: hälsa, healing, psykologi, andlighet, änglar och demoner. Inget ämne som kunnat tänkas hjälpa någon har varit uteslutet.

Nu får läsaren för första gången höra Barbaras livsberättelse med hennes egna ord. En del av materialet kanske känns lite förlegat eller till med gammaldags – och konstigt vore det väl annars, eftersom Barbara växte upp på en bondgård i Wisconsin på 1940-talet. Hon har ofta berättat att hon fram tills hon flyttade hemifrån och började på college aldrig sett särskilt mycket, förutom kor. Barbara var barn under en tid då de flesta fortfarande betraktade aga som en normal del av

barnuppfostran. Hon växte upp i en tid som helt säkert skilde sig mycket från vår värld idag. Men utifrån både ett globalt och ett mer personligt perspektiv är hennes budskap tidlöst. Globalt står människan inför samma problem idag som den gjort tidigare, och på det personliga planet vill vi alla leva ett meningsfullt liv och maximera vår kreativa potential.

*Core Light Healing* redogör för ett liv som fokuserar på just de fenomen som fått Barbara Brennan att avvika från andra inom healingens område. Barbaras tankar när hon brottas med skillnaderna för att kunna försonas med båda aspekterna av sig själv – fysikern och healern – märks genom hela boken. Vi är många som vill se, känna och uppleva den osynliga världen, och det kan visa sig så enkelt som i längtan efter kontakt med en bortgången närstående. Och här ser vi en av Barbaras största gåvor: hennes förmåga att överbrygga klyftan mellan det synliga och det osynliga och göra det möjligt för läsaren att följa henne i båda världarna.

*Core Light Healing* handlar om den kreativa processen att manifesteras det liv du drömmer om!

I första delen går Barbara igenom beskaffenheten hos HECS – *Human Energy Consciousness System*, eller människans energimedvetande. Hon fortsätter sedan med att beskriva skapandeprocessen i energimedvetandet. Så länge den kreativa pulsen inte är blockerad kan vi manifesteras vår längtan, men tyvärr har alla människor blockeringar som hejdar det kreativa flödet. Blockeringarna uppstår där vi har strypt vår energi på grund av sår och trauman i barndomen, och de hindrar oss från att skapa det vi vill ha och leder oss i stället in

i destruktiva, cykliska mönster. Barbara visar oss steg för steg hur vi ska göra för att lösa upp blockeringarna. När de är upplösta kan den kreativa energin flöda fritt igen, och till följd av det kan vi inte bara manifesteras det hjärtat längtar efter utan också uppleva mer av vår innersta essens, mer ljus.

I sin banbrytande bok *Helande händer* presenterade hon de många effekterna av människans energifält, som formar vår upplevelse av verkligheten. På ungefär samma sätt presenterar andra delen av den här boken den fjärde, eller astrala, nivån av det energifältet och belyser denna mystiska och ofta så missförstådda värld och dess djupgående inverkan på oss, våra relationer och mänskligheten i stort. Den fjärde nivån är bron mellan den tredimensionella, fysiska världen och de högre, andliga världarna. Den fjärde nivån innefattar allt från föremål till varelser och vidare till tankeformer. Det är relationernas nivå, och därför skapar vi allting, tillsammans med invånarna på den fjärde nivån, genom den lag som säger att likheter dras till varandra. Denna nivå kallas också astralvärlden. Eftersom den inte existerar i den tredimensionella verkligheten kan man inte se den med blotta ögat, men sedan urminnes tider har olika kulturer beskrivit och kunnat få tillgång till den här världen.

Del II börjar med en beskrivning av hur högre varseblivning går till och hur man kan uppfatta nivåerna av energimedvetandet. Innan vi kan förstå den fjärde nivån måste vi ju först uppleva den, och Barbara ger en detaljerad förklaring av fjärde nivån och hur den skiljer sig från den fysiska världen. Hon ger många exempel från sin egen healingverksamhet, hur hon arbetat med olika föremål och varelser, sina besök inom den fjärde nivåns lägre områden och sina upplevelser av svartkonst.

De blockeringar på den fjärde nivån som kan störa skapandeprocessen definierar Barbara som "tidskapslar", och de kan ha inträffat under flera olika liv. Hon beskriver hur man frigör den blockerade energin genom tidskapselhealing, och hon förklarar hur energimedvetandet påverkas genom döden och resor genom astralkroppen.

Eftersom den fjärde nivån är relationernas nivå hittar vi också många olika sorters band här. Banden förmedlar osynlig information, vanligtvis mellan två individer. Till exempel har vi genetiska band till våra biologiska föräldrar, och därefter skapar vi relationsband till människor som vi har personliga förbindelser med. Dessa band kan vara sunda, eller också kan de föra med sig störningar som påverkar skapandeprocessen. Vissa genetiska band upprätthåller en kontakt med våra förfäder sedan långt tillbaka och bär med sig felaktiga trossystem som upprätthållits genom flera generationer. Barbara förklarar detaljerat hur man läker genetiska band, relationsband och även band från många generationer tillbaka.

Boken innehåller också kanaliserad poesi från hennes guide Heyoan, som ytterligare förklarar och integrerar de begrepp som presenteras i boken. Dessutom avslutas varje kapitel med frågor som uppmanar läsaren att fortsätta utforska och arbeta med det material som presenterats i kapitlet. Njut av resan när vi går från självutforskande till en guidad tur i landskapet mellan den fysiska och den andliga världen. Vid resans slut väntar större förståelse av dig själv som skaparen av ditt eget liv!

*Lisa VanOstrand*

Examen från BBSH 1995

BBSH A&P Department Head

Före detta dekanus för Avancerade studier  
vid BBSH

# LISTA ÖVER BILDER

## KAPITEL 1

- Figur 1-1:.....Tomrummet  
Figur 1-2: .....Ljuskärnan  
Figur 1-3: .....Hara-kanalerna  
Figur 1-4: .....Hara  
Figur 1-5: .....Eterisk kropp nivå 1  
Figur 1-6: .....En njure sedd på nivå 1  
Figur 1-7:.....Känslokropp nivå 2  
Figur 1-8: .....Mental kropp nivå 3  
Figur 1-9: .....Astralkropp nivå 4  
Figur 1-10:.....Eterisk mall nivå 5  
Figur 1-11:.....Himmelsk kropp nivå 6  
Figur 1-12:.....Keterisk mall nivå 7  
Figur 1-13:.....Våra sju chakran i auran  
Figur 1-14:.....Våra sju huvudchakran och den vertikala kraftströmmen  
Figur 1-15:.....Antalet virvlar i respektive grundläggande chakra  
Figur 1-16:.....Människans energi-medvetande

## KAPITEL 2

- Figur 2-1: .....Centrerad haralinje  
Figur 2-2: .....Den obehindrade kreativa processen som den rör sig genom energifältet till fysisk manifestation

## KAPITEL 3

- Figur 3-1: .....Försvar med tvingande ström i energifältet  
Figur 3-2: .....Passiv-underdånigt försvar i energifältet

- Figur 3-1: .....Passiv-aggressivt försvar i energifältet  
Figur 3-4: .....Anatomin hos en energiblockering  
Figur 3-5: .....Blockerad kreativ process  
Figur 3-6a: .....Klient med blockering i tredje chakrat  
Figur 3-6b:.....Blockeringen börjar röra sig uppför den vertikala kraftströmmen  
Figur 3-6c: .....Blockeringen i en fullgånngen cykel  
Figur 3-6d:.....Blockeringen återgår till sin normala viloplats i fältet med tillskott av ny negativ/dualistisk energi  
Figur 3-7a:.....Healern avlägsnar en blockering i energifältet på en klient – *Healern för energi genom blockeringen.*  
Figur 3-7b: .....Healern avlägsnar en blockering i energifältet på en klient – *Healern för energi genom blockeringen.*  
Figur 3-7c:.....Healern avlägsnar en blockering i energifältet på en klient – *Healern för in mer energi i blockeringen och blockeringen börjar röra sig upphör den vertikala kraftströmmen.*  
Figur 3-8:.....Detaljerna hos en energiblockering som löses upp

**KAPITEL 4**

- Figur 4-1: .....Den onda cirkeln bekräftar och stärker barndomens medvetande
- Figur 4-2: Anatomin hos en ER/IR
- Figur 4-3: .....Den onda cirkeln bryts och det uppstår en läkande spiral rörelse in i kärnan

**KAPITEL 6**

- Figur 6-1: .....Chakra – *Energifältets bioplasma går i spiralrörelse in i chakrat*
- Figur 6-2a: .....Ett chakras perceptions-förseglingar och den vertikala kraftströmmen – *7 förseglingar i den vertikala kraftströmmen*
- Figur 6-2b: .....7 chakraförseglingar i förstoring
- Figur 6-3a: .....Healern drar in information om klienten (smärta) i sin kropp – *Fel*
- Figur 6-3b: .....Healern skickar extra-sensorisk varseblivning i en pseudopod för att få kontakt med klienten – *Rätt*
- Figur 6-4: .....Diagram av ett samstämmigt energifält

**KAPITEL 14**

- Figur 14-1: .....Anatomin hos en tidskapsel
- Figur 14-2: .....Handpositioner för kelering

**KAPITEL 15**

- Figur 15-1: .....Astralresa – *Silverbandet upp rätthåller kontakten med den fysiska kroppen och astralkroppen*
- Figur 15-2: .....Cirkulationen i energifältet i dödsögonblicket

**KAPITEL 17**

- Figur 17-1: .....Band mellan den som vill bli född och den blivande mamman
- Figur 17-2: .....En tät, mörk blockering i hjärtchakrat som förhindrar en graviditet
- Figur 17-3: .....Relationsband mellan barnet och föräldrarna
- Figur 17-4a: .....Förvrängningar i bandet mellan Donald och hans mamma
- Figur 17-4b: .....Positiv förändring i energifältet hos Donald och hans mamma efter healing
- Figur 17-5: .....Sund anatomi hos band och förseglingar

**KAPITEL 18**

- Figur 18-1a: .....Skador i sjätte chakrat från traditionella förfädersrötter blockerar varseblivningen av verkligheten
- Figur 18-1b: .....Traditionella förfädersrötter som tränger igenom chakraförseglingen
- Figur 18-1c: .....Blinda fläckar i förseglingar
- Figur 18-2a: .....Steg vid healing av traditionella förfädersrötter
- Figur 18-2b: .....Steg vid healing av traditionella förfädersrötter – *Linda upp rötterna*
- Figur 18-2c: .....Steg vid healing av traditionella förfädersrötter – *Alla generationerna får healing*

# INLEDNING

## Verktyg för ett liv under 2000-talet

*Du står med ena foten  
i den fysiska verkligheten  
och andra foten  
i den andliga verkligheten.*

*Däremellan finns din egen  
kärnas fasta mark.*

– HEYOAN

I min första bok, *Helande händer*, fokuserade jag främst på strukturen och funktionen hos de första sju nivåerna av människans energifält, fältets relation till människokroppen och hur man använder det för healing genom kroppsbehandling. *Helande händer* ger en tydligare förståelse för hur och varför det fungerar med "handpåläggning".

I min andra bok, *Light Emerging*, fokuserade jag på att tydliggöra den läkningsprocess genom vilken vi skapar vårt liv. Läkningsprocessen rör sig genom vårt mänskliga energimedvetande, som består av fyra dimensioner: den fysiska kroppen, vårt energifält, vår hara och vår essentiella kärna. I denna tredje bok beskriver jag hur vi kan skapa det liv vi längtar efter genom att förstå, läka, lösa upp och använda den kreativa livsenergi som springer ur vår essentiella kärna, djupt inom oss. Att göra det innebär att erkänna och lära känna de djupare aspekterna av sin varelse. Det innefattar både ljuset och mörkret. För att frigöra den kreativa energin i vår essentiella kärna måste vi lära oss att höra och respektera själens längtan, som är den djupare källan till ljus, kärlek

och liv inom oss. Denna kreativa inre källa kan vara mycket mer kraftfull än du någonsin kunnat föreställa dig. Att lära sig acceptera att den finns där, och att vara med den, förändrar livet för alltid. Varje levande varelse på jorden – och sannolikt överallt annars i kosmos – har en inre kärna av ljus, eller en essentiell kärna, som är unik för var och en. *Den är i själva verket du.*

*Jag bjuder in dig  
att göra den här resan  
tillsammans med mig.  
Det blir din resa.*

*Varje individ har en unik och  
personlig resa att göra.*

*Tillåt dig att vara den du är.  
Din sanna natur är gudomlig.  
Låt självets essens, som är ljus,  
stråla genom hela din kropp, ditt fält,  
dina fyra dimensioner och ditt liv.  
Låt ljuset stråla ut i universum  
– det är oändligt.*

*Det bär dig till och genom ditt liv,  
bortom din djupaste längtan.*

*Det bär dig in i ditt liv,  
det liv som du drömt om  
så länge du kan minnas!  
Följ med mig in  
i ditt mest fantastiska,  
strålande jag!*

*Det jag som du ännu inte kunnat  
drömma om att det var möjligt.  
Det är vad du längtat efter i hela ditt liv.*

### **Min väg, mitt liv**

Här följer lite av min berättelse för att ge ett exempel på den resa jag gjort, som tagit mig dit där jag är idag. Att respektera och uppskatta sitt förflutna är att uppskatta de lärdomar livet gett, oavsett vad de handlat om. Så här kommer min kortfattade historia.

Jag föddes i ett skjul på en stor vetefarm i Oklahoma. Jag hade navelsträngen runt halsen och var alldeles blå. Det fanns ingen läkare i närheten. Mamma har sagt att de inte visste om jag skulle överleva eller inte, eftersom jag inte gav ifrån mig ett ljud när jag föddes. Men sedan, som hon älskar att uttrycka det, "började du föra en massa väsen, och du har inte slutat än!" Det stämmer nog som hon säger. Mamma är ärligheten själv.

Kort efter min födelse flyttade vi till en annan delstat, och sedan från ett hus till ett annat. Det kändes som om vi flyttade vartannat år eller så.

Redan från tidig ålder ifrågasatte jag verkligheten. Det irriterade alla i min omgivning, men jag förstod bara inte den verklighet som andra tycktes uppleva. Alltihop verkade bara handla om regler: vad man inte fick säga, vad man inte fick göra, hur man inte fick uppföra sig och vad man skulle tro på, även om det var befängt. Människor tycktes aldrig vara ärliga med vad de verkligen tänkte eller kände. De låtsades bara att de kände det som de förmodades känna. Jag tänkte inte som andra. Jag var inte intresserad av att vara som andra – inte ens på högstadiet! Jag var mer intresserad av

att *inte* vara som alla andra flickor. Vi förväntades läsa hemkunskap. Jag ville läsa fysik och matte. Men sedan röstade hela skolan fram mig som "Homecoming Queen" till skolbalen. Jag visste att det skulle hända, men jag hade ingen aning om varför. Jag hade ju inte ens någon pojkvän. Eftersom jag blivit framröstad var jag tvungen att fråga en pojke om han ville gå på balen med mig, och jag var egentligen alldeles för blyg. Till sist frågade jag den fotbollsspelare som alla förväntade sig att jag skulle fråga. Jag kände honom inte och hade aldrig ens hälsat på honom tidigare. Han tackade ja. Vi visste inte hur vi skulle prata med varandra eftersom vi inte kände varandra överhuvudtaget. Jag var generad eftersom mamma hade sytt min klänning, och alla andra hade vackra, högtidliga balklänningar som deras föräldrar köpt åt dem. Jag längtade bara efter att alltihop skulle ta slut.

### **University of Wisconsin i Madison**

Eftersom mina föräldrar inte hade råd att låta mig gå på college började jag arbeta när jag var tolv år. Jag jobbade åt grannarna i deras trädgårdar och vaktade deras barn. Jag fortsatte arbeta genom hela skoltiden, som servitris på bland annat Howard's A&W Root Beer Stand och så småningom som värdinna på en trevlig restaurang. Halvvägs genom college var jag tvungen att ta en termin ledigt för att jobba ihop mer pengar, och då arbetade jag på en fabrik från midnatt till gryning. Jag hade en hammare och slog bort skarvarna i faneren på ytterdörrar sedan de kommit ut ur en stor såg – det värsta jobb jag någonsin haft, tror jag. När jag tjänat ihop tillräckligt mycket pengar flyttade jag från ett statligt college till University of Wisconsin i Madison.

Senare, när jag hade mitt första forskningsuppdrag på universitetet, jobbade jag på en stor forskningspråm som åkte fram och tillbaka över Mendota-sjön och mätte luftfuktigheten och temperaturen i luften ovanför vattnet. När det blåser över sjön absorberar luften fukt, och experimentet syftade till att fastställa hur mycket luftfuktigheten ökade i den luft som blåste över vattenytan.

Jag tog min kandidatexamen i fysik vid fysikinstitutionen och sedan magisterexamen vid meteorologiska institutionen, allt vid University of Wisconsin. På meteorologiska institutionen fokuserade jag på fysiken i den övre atmosfären i stället för att lära mig göra väderprognoser. Mitt examensarbete handlade om att utforma och bygga den infraröda, riktningsinställda radiometern som senare flögs till satelliten Tiros III, den tredje satellit som USA sköt upp. Dr Verner Suomi var min professor. Han satt med bland president John F Kennedys vetenskapliga rådgivare.

### NASA Goddards centrum för rymdresor

Mitt första arbete efter college var som forskningsfysiker vid Goddards centrum för rymdresor. Det var tidigt i NASA:s historia. Jag arbetade med ett fjärrsensorinstrument som tillhörde satelliten Nimbus 2. Jag byggde dem, testade dem och kalibrerade dem, både i laboratoriet före uppskjutningen och genom fjärrstyrning när de väl kommit på plats.

Instrumentet, som kallades *medium resolution infrared radiometer* eller MRIR, flögs med satelliten Nimbus 2. MRIR mätte strålningen från jorden i fem olika våglängdsband, från ultraviolett genom det synliga till det infraröda och elektromagnetiska spektrumet. Jag arbetade med de data som instrumenten samlade in, och jag skrev och publicerade avhandlingar om våra resultat.

När vi fick svårt att tolka informationen från satelliten använde vi ett Convair 990-plan (som vi gett namnet *Galileo*) för att verifiera uppgifterna. Jag var huvudforskare för de MRIR-mätningar som planet gjorde för att verifiera satellitens data. Vi flög så högt som möjligt, direkt under Nimbus 2. Vi gjorde detta över alla tänkbara ytor på jorden, till exempel över det starkt salthaltiga vattnet i Salton Sea i södra Kalifornien, över den extremt torra öknen Salar de Akacama i Argentina, över de täta, gröna djunglerna kring Amazonas Rio Negro, över Nordpolen, över Antarktis, över havsstormar i både Atlanten och Stilla havet med många olika våghöjder och över många olika typer av molninformationer. Syftet var att mäta

skillnaderna i både reflekterat och strålat ljus från olika ytor på jorden, på olika höjd, för att kalibrera atmosfärens effekter på den strålning som kommer från jorden. Vi behövde den informationen att jämföra med våra satellitdata. Mellan expeditionerna arbetade jag med informationen för att skapa metoder för att korrigera de satellitdata som påverkades av atmosfären. Jag älskade jobbet på Goddard, och jag saknar det fortfarande.

Flera år senare, medan jag fortfarande forskade på Goddard, förändrades tillståndet i USA, särskilt i Washington, DC, där jag bodde. Kvinnorörelsen och rasupproren i området skapade stora rubriker och påverkade hela landet. Eftersom jag var fysiker hade jag inte tänkt särskilt mycket på kvinnans frigörelse, men då insåg jag att mitt jobb var väldigt ovanligt för en kvinna på den tiden. Jag var faktiskt den enda kvinnliga fysikern på min avdelning under många år, tills de anställde Mary Tobin. Sedan var vi de enda två kvinnliga fysikerna. Jag antar att det fanns fler kvinnor på Goddard, men inte där vi arbetade.

Då bodde jag i en del av Washington, D C, där de flesta invånarna var svarta. Eftersom jag vuxit upp i Wisconsin och börjat jobba tidigt hade jag aldrig funderat särskilt över ras eller sexuell läggning. Jag var inte införstådd med de orättvisor som drabbade svarta eller homosexuella. En del av mina kolleger på Goddard var mörkhyade. Mary och jag tyckte att det var helt normalt att hyra en bil och åka omkring med våra platoniska vänner och kolleger för att titta på sevärdheter på de platser dit våra expeditioner förde oss. Men en dag när vi var på väg att flyga till en stad i södra USA vägrade våra två vänner att följa med.

Vi var bestörta och förstod inte vad vi gjort för fel eftersom de var så arga på oss, men då påminde de oss om att de var svarta män och att vi befann oss i södra USA. Det var helt enkelt för farligt. Vi stod helt handfallna inför insikten att det kunde vara farligt att bara åka omkring i en bil tillsammans med våra kolleger! Det gjorde mig medveten om vad som höll på att ske i landet, och jag började engagera mig.

Jag var för allas lika rättigheter. Jag engagerade mig till och med i kvinnorörelsen och demon-

strerade för kvinnors rätt till lika lön, trots att jag själv alltid känt mig respekterad i mitt yrke och tjänade lika mycket som mina manliga kolleger på NASA. Nu förstod jag att många kvinnor i USA var underbetalda, och det blev en riktig väckarklocka för mig. Nu började jag fundera även över andra sociala problem, och allt som utspelade sig på Washingtons socialpolitiska arena gjorde att jag förändrades.

Jag började också intressera mig för vårt inre och för psykologiska processer, och jag gick några helgkurser i bioenergetics. Det tilltalade mig så mycket att jag utbildade mig till bioenergetics-terapeut vid Institute for Psychophysical Synthesis i Washington, DC.

### **Institute for Psychophysical Synthesis**

Under två år utbildade jag mig på heltid, 40 timmar i veckan, i kroppspsykoterapi på Institute for Psychophysical Synthesis i Washington. Det var under den tiden som jag lärde mig att uppfatta människans energifält. En av personerna i min grupp var tillfälligt blind, men hon såg tydligt energiflödet i kroppen på en av eleverna i gruppen och kunde beskriva det för oss andra. Jag lyssnade till hur hon "såg" och bestämde mig för att göra likadant – och till min förvåning fungerade det! När jag lärde mig göra som hon gjorde kunde jag också se det hon beskrev. Till en början blev jag enormt överraskad av vad jag "såg", för på den tiden hade jag aldrig hört talas om någonting sådant.

Jag fortsatte att träna genom att metodiskt lägga märke till hur mitt eget energifält fungerade när jag uppfattade mina klienters energifält genom extrasensorisk varseblivning. Extrasensorisk varseblivning är bara ett sätt att få information genom naturliga, inbyggda sinnen som vi redan har men som de flesta människor inte är medvetna om, än mindre vet hur man använder. De utvecklar helt enkelt inte förmågan att använda dem. Jag kallade det *extrasensorisk varseblivning* för att ord som *medial* och *klärvoajant* hade så flummig klang på den tiden. Mina enkla observationer lärde mig massor, men jag valde

under många år att behålla mina insikter för mig själv.

Jag förvånades över hur systematiskt och logiskt vårt mänskliga energifält fungerade. Dessutom lade jag märke till hur likt det tycktes vara de naturliga jordenergifält som jag studerat med MRIR på Goddard. Men ändå var det annorlunda: "instrumentet" var den här gången i mitt eget huvud. Vilken överraskning! Det fungerade till och med som MRIR, på vissa sätt i alla fall. Så jag fortsatte helt enkelt att utveckla och finjustera min förmåga att uppfatta människans energifält genom att fortsätta göra observationer genom extrasensorisk varseblivning. Jag observerade energifältet inom och mellan människor. Medan jag utbildade mig till bioenergetics-terapeut iakttog jag hur energifältet reagerade när människor genomgick olika psykologiska processer. Jag fortsatte mina observationer när jag blev terapeut och gruppleddare, och jag lärde mig mycket om de energisystem som människor vanemässigt använder och som till sist gör att de blir sjuka.

Jag häpnade över hur mycket information som gick att få via denna extrasensoriska varseblivning. Personens tankar, känslor och rörelser märktes i energifältet innan de kunde observeras i den fysiska världen.

För att förtydliga hur den extrasensoriska varseblivningen fungerade iakttog jag mitt eget energifält samtidigt som jag observerade mina klienters, genom att snabbt växla fokus från dem till mig. Mina observationer visade att det finns en stor mängd detaljerad information i våra naturliga bioenergifält: information om hälsa, relationen mellan mentala och känslomässiga funktioner samt hur energifältets funktioner påverkar hälsan hos den fysiska kroppen, våra val i livet och den livsstil som dessa val ger upphov till. Jag skrev om allt detta i *Helande händer*.

I *Light Emerging* fokuserade jag på processen att läka genom energimedvetandet och dess fyra dimensioner – den fysiska kroppen, det mänskliga energifältet, hara och den essentiella kärnan – som jag först upptäckt genom den kanalisering jag gjorde när jag lärde ut healing. Jag tog också

upp hur man kan förstå mänskliga interaktioner utifrån dessa fyra dimensioner.

Det tar tid att vänja sig vid nya tankegångar, särskilt sådana som påverkar oss personligen. Ibland används religiösa doktriner för att förhindra att nya idéer slår rot. Vetenskapen har befriat oss från många av de gamla föreställningarna – i många år lärde ju kyrkan till exempel ut att jorden var centrum för universum. Jorden var människans rike, och himmelriket var ovanför oss, i form av sfärer som gick i omloppsbanor runt jorden. Men vetenskapens födelse var inte utan problem. När Galileo började titta mer noggrant i sitt teleskop och såg att jorden inte var centrum för universum stämplades han som kättare, och kyrkan låste in honom. Många år senare, när Pasteur försökte lära ut hur baciller spred sjukdomar, blev han hånad av människor som sa: "Hur skulle något som är så litet att det inte ens syns kunna döda mig?" Nu är det vardagskunskap. Vi har lärt oss att lita på naturvetenskapen, och den har förändrat vår syn på verkligheten på ett dramatiskt sätt. Tanken att saker kan påverka varandra utan att ha fysisk kontakt, eller föreställningen om ett kraftfält, behövs för att vi ska kunna förklara observerbara naturfenomen som gravitation och elektromagnetism. Någon var tvungen att komma på tanken, och då kom Isaac Newton och James Clerk Maxwell. Deras vetenskapliga arbete visade att man inte behöver röra fysiskt vid någonting för att kunna påverka det.

Naturvetenskapen överraskar oss när den utmanar våra gamla föreställningar. Nu tittar vi ut i universum och ser andra potentiella världar. Det finns vatten på Mars! Finns det liv också? Japp, det har vi hittat – i form av mikroorganismer (inte de små gröna människorna som vi fantiserat om). Och ännu senare har Cassini-sonden avslöjat att det finns mer vatten i den interstellära rymden än det gör på jorden. Wow, det var något nytt! Skälet till att man sökt efter vatten är att det är så intimt förknippat med biologiskt liv (åtminstone det liv vi hittills känner till).

Så varför utgår vi inte ifrån att livet, intelligent liv till och med, finns överallt i stället för att vara en sällsynt förekomst? Ja visst, vi behöver

ju bevisa att det finns för att veta säkert – men varför är våra antaganden på den negativa sidan? Varför säger man inte: "Livet måste finnas i jättemånga olika former. Det finns nog överallt! Låt oss försöka hitta det i dess många överraskande former!"? Det är ju bara en tidsfråga innan vetenskapen hittar liv även i resten av universum – vi har bara skrapat på ytan ännu.

En dag kommer naturvetenskapen att ta fram instrument för att hitta och mäta de energifält som – *från mitt perspektiv* – är en så intim del av livet. Men för att kunna studera någonting måste man först bli nyfiken på det. Därefter måste man ha en uppfattning om vad det är man iakttar och vad det är man letar efter.

Det är ännu bättre om man har personliga upplevelser som ger bränsle åt nyfikenheten och får en att ställa rätt frågor. Sedan kan man börja ställa frågorna, genom observation. Frågorna leder till fler frågor, och till sist uppstår den en hypotes som man kan pröva. Därefter kan man så småningom lägga fram en teori, kolla teorin mot experimentella bevis och till sist, efter mycket hårt arbete, bevisa eller motbevisa den. Det väntar alltid mer att upptäcka vid horisonten.

Jag älskade jobbet på NASA, och jag respekterade de hängivna forskare jag arbetade med. Vi var några av de första, och vi hade privilegiet att vara en del av det tidiga utforskandet.

När 1970-talet tog vid förändrades tiderna, och jag blev mer intresserad av den *inre* rymden. Jag började fokusera på den för att upptäcka vad inom mig som behövde läka och utvecklas. Jag tog personliga sessioner för att utforska min inre verklighet, hur den utvecklades och hur mina erfarenheter från barndomen påverkade min upplevelse av verkligheten. Jag utforskade de val jag hade gjort i personliga relationer, och jag ändrade på det som inte kändes rätt för mig. Utforskandet av min "inre rymd" blev så intressant att jag bestämde mig för att studera det mer formellt, så jag slutade på Goddard. På uppsägningsformuläret ombads jag ange varför jag ville sluta, och jag skrev ner orden från sången "The Great Mandala", som handlar om att ta sin plats i livet under den korta stund man är här.

Min favoritchef vid Goddard, dr Bill Nordberg, född i de österrikiska bergen, var alltid lättsam och vänlig. Jag respekterade honom och tyckte om att arbeta tillsammans med honom. När han hade läst mitt uppsägningsformulär ropade han in mig på sitt kontor och frågade vänligt:

*"Barbara! Vad är en Mandala??!"*

Vi skrattade gott.

### Den innersta energin

Jag studerade flera olika former av kroppsorienterad psykologi i Washington, enligt en läroplan framtagen av James Cox, teologie doktor, vid Institute for Psychological Synthesis (som senare fick namnet "Community of the Whole Person") och utvecklade min egen praktik. Sedan lärde jag mig mer genom att studera bioenergetics med John Pierrakos, en läkare som varit med och grundat Bioenergetics Institute i New York med dr Al Lowen. Dr Lowen har skrivit flera böcker, bland annat den populära *The Language of the Body*.

Det var under den utbildningen som jag började se färger och former inuti och omkring kroppen. När jag fortsatte iaktta det ljusliknande fenomenet blev jag nyfiken på hur detta nya (för mig) fenomen fungerade i det som jag redan lärt mig genom den forskning jag bedrivit både under min utbildning och under min tid på Goddard.

Det var först senare som jag upptäckte att fenomenet diskuteras i den esoteriska litteraturen och anses mystiskt. Det kallades en *aura*, en term som jag aldrig gillat. Det låg en "aura" av elitism omkring de människor som kunde uppfatta auran. Självt upplevde jag det aldrig som någonting mystiskt, och det är det inte heller. För mig är det bara ytterligare ett naturligt fenomen som faktiskt i hög grad påminner om det jag hade studerat på NASA. Med en stor skillnad: det här fenomenet är så nära förknippat med livet, så direkt kopplat till de upplevelser vi har. Det stora problemet är att fenomenet såvitt jag känner till aldrig studerats i någon verklig utsträckning. Jag tror att det beror på att det krävs ytterligare mätningar för att förstå

det, och de kräver i sin tur bland annat en tydligare förståelse för såväl medvetandet som sådant som vår medvetna upplevelse av livet. Finns det sätt att mäta det? En sådan studie skulle i så fall bli en sammansmältning av fysik, neurologi och psykologi, och det är fullt troligt att det skulle bli någonting helt nytt som ingen känner till än. Tills det händer får jag hålla tillgodo med vad jag själv kan erbjuda i form av kunskap om detta underbara fenomen som berättar så mycket om oss själva och den levande värld som vi är en del av.

Eftersom det inte fanns någon vetenskaplig utrustning för att mäta det här ljusfenomenet använde jag den extrasensoriska varseblivningen. Genom den leddes jag fram till många fler frågor och observationer. Jag överraskades om och om igen av det jag upptäckte. Det var inte alls vad jag hade förväntat mig, och snart lärde jag mig att släppa taget om mina förutfattade meningar om fenomenet. Jag var blyg, generad och rädd, och i många år höll jag mina iakttagelser hemliga.

Vi är bara i början av vårt utforskande av livets energifält. Vetenskapen har egentligen aldrig jobbat åt det hållet, och det har gjorts mycket lite forskning på området, om ens någon. Tills vetenskapen hinner ikapp måste jag därför förlita mig på den extrasensoriska varseblivningen för att inhämta mer information om livets olika energifält och deras stora roll i såväl vår personliga tillvaro som livet självt.

I upptäckternas anda, följ med mig i det här utforskandet som ännu bara är i sin linda. Jag hoppas att den här boken ska göra dig mer nyfiken på alla de energifält som finns omkring dig och inom dig. För varje dag är det fler och fler människor som upplever dem, fler och fler människor som blir intresserade. Varför? För att de kan hjälpa oss att förstå många upplevelser som inte går att förklara med vårt för närvarande allmänt accepterade (och begränsade) paradigm för vad det innebär att leva i en fysisk kropp.

Jag skulle vilja börja med hypotesen att livet, och levande kroppar, är fulla av energi. Eller, det vet vi ju redan – det har man kunnat mäta upp. Det finns magnetfält och elektriska strömmar överallt

i kroppen. Och ja, de starkare fälten är lättare att mäta – man kan till och med mäta akupunkturmeridianer. Många av de personer som mätt upp sådana fenomen utgår ifrån att energiväxlingarna som man mäter upp i kroppen genereras enbart inifrån kroppen, av kroppen. Men är det sant? Tänk om det finns mer nyanserade krafter, som är svårare att mäta? Tänk om en del fält kommer från kroppen och andra inte? Tänk om de andra, subtilare fälten faktiskt föregår kroppens?

Varför antar vi att energikroppar inte existerar överhuvudtaget, när människor har beskrivit sådana i århundraden, var och en på sitt språk och utifrån sin begreppsvärld? Varför utgår vi ifrån att de inte existerar före kroppen och efter den, vilket också beskrivits i många olika kulturer även om man aldrig brytt sig om att försöka mäta dem?

När äpplet ramlade ner i huvudet på Newton fick han tanken om gravitation eftersom han såg vad som hände. Det gjorde honom nyfiken. Det var vad som hände med mig också. Jag började se saker. Jag blev nyfiken. Jag började leta aktivt efter dessa fenomen. Ju mer jag letade, desto mer fann jag; ju mer jag upptäckte, desto mer noga började jag iaktta. Jag skrev om detta i *Helande händer*, om hur jag upplevde energifält omkring allting i naturen – träd, växter, djur – och jag kallade dem livsenergifält. (Jag kallade dem som omger människor för mänskliga energifält.) För mig blev energifälten efter många års observation en normal del av den naturliga världen. De är en del av den – en viktig del. En dag kommer det att vara normalt för alla, kanske redan under det här århundradet. Det har varit vardagsmat länge för många ursprungsbefolkningar världen över. Snart kommer vi att ta fram instrument som kan mäta fälten, precis som när det gäller allt annat vi varit nyfikna på.

### **Nyfikenhet**

*Nyfikenhet leder till observation  
som leder till undersökning  
som leder till upptäckter  
som leder till förståelse  
som leder till tillämpning  
som sedan kan förbättra vår tillvaro!*

När jag blev nyfiken började jag observera det jag var nyfiken på. Jag ställde många frågor och utforskade sedan energimedvetandets värld så snart jag fick möjlighet. Med varje nytt svar tog jag ett nytt steg in i det okända. Varje svar ledde fram till ännu svårare frågor som utmanar den rådande, allmänt accepterade världssynen. Finns det energifält? Är de kopplade till hur vi lever, vår hälsa, hur vi skapar vårt liv, vår död? Hur? Existerar de bortom det vi kallar "fysiskt liv"? Finns det ett liv bortom det fysiska? Är det, eller kommer det att bli, vårt liv? Vad är himmelriket utifrån vårt moderna perspektiv? Vad är helvetet? Finns det mer tillfredsställande sätt att beskriva dem idag jämfört med den tid då de flesta stora religioner föddes, med tanke på vår förändrade syn på universum? Kan vi hitta ett sätt att förstå dessa saker som passar bättre ihop med hur vi upplever livet idag? Hur skulle sådan information kunna hjälpa oss att skapa ett sundare, lyckligare liv där vi kan manifesteras det vi vill? Och om vi hittar det sättet, vad skulle då vara meningsfullt för dig? Vad är livet för dig? Vilket liv vill du leva? Den här boken handlar om hur du kan omskapa ditt liv (och din hälsa) till det du drömmer om, genom att förstå och använda dina livsenergifält. De är ändå, när allt kommer omkring, ...

*... faktiskt du!*

## Kapitel 1

# VÅRT MÄNSKLIGA ENERGIMEDVETANDE

*Kärleken existerar före livet  
Kärleken är själva livets livsluft  
innan någon ens tagit det första andetaget  
andligt eller fysiskt.*

*Kärleken är före ljuset.  
Grunden till ditt varande är ingenting,  
eller ingen-ting.*

*Kärleken uppstår ur tomheten  
som den kreativa kraften.*

– HEYOAN

För att lära sig Core Light Healing är det först nödvändigt att studera det mänskliga energimedvetandet och känna till dess struktur och funktioner. Jag har beskrivit detta detaljerat i mina första två böcker, *Helande händer* och *Light Emerging*. Här ska jag kortfattat gå igenom det igen och lägga till ny information.

### **Att gå bortom den fysiska världens tre dimensioner**

Det började när jag var barn, under min uppväxt på en bondgård i Wisconsin. De första gångerna jag stiftade bekantskap med någonting bortom den fysiska världen missade jag helt att det hände.

Jag insåg inte att jag tog steget in i en upplevelse som låg bortom de tre dimensionerna i den fysiska värld som vi alla är vana vid. Eftersom jag bodde på en bondgård var jag nära förtrogen med livets cykler. Man sådde under en viss del av året, under våren föddes djurens ungar, på hösten skördade man, och så vidare. Naturen tycktes flöda i oändliga livscyklar, där varje cykel var unik och en förutsättning för de andra.

Jag försökte gå genom skogen med slutna ögon, försökte "se" eller "känna" träden innan jag krockade med dem. Jag blev förvirrad, för jag uppfattade dem långt innan jag kom nära – och det fick mig att dra slutsatsen att jag inte kunde göra det jag försökte göra. Jag var väl otålig, antar jag,

och kunde inte fortsätta blunda tills jag nådde fram till trädet. De kändes alltid så mycket större och närmare än de var. Jag förstod inte. Men jag fortsatte mina försök.

Om sommaren såg träden ut som stora, gröna ljusfickor när jag försökte se dem med slutna ögon. På hösten blev ljusfickorna röda. Och när vintern kom uppstod mycket aktivitet när det gröna drogs inåt och träden gav ifrån sig glittrande dimmoln. Med vintern kom klara, tysta ljusfickor med ett lätt skimmer. Det var lite som att titta in i en vattendroppe, men utan vattnets naturliga förstörande egenskaper som kommer av att det har en högre densitet än luft.

På våren började aktiviteten igen i ljusfickorna omkring träden. Nu drog de till sig starka ljuspunkter från den omgivande luften. Vinterns klara, skimrande ljusfickor drog upp grönt ljus från djupet av träden, och färgen på ljusfickorna växlade till vårgrönt igen.

Efter ett tag lärde jag mig att se det även med öppna ögon, och jag trodde att alla såg samma sak. Det var inget märkvärdigt för mig. Jag kunde se om träden var glada eller ledsna (från barnets perspektiv), törstiga eller hungriga, sjuka eller friska.

Jag kände till vinden och vad den förde med sig när den blåste över marken från olika håll under året. Jag satt tyst och stilla i skogen för att se hur många smådjur som skulle börja gå över fötterna på mig. Jag pratade med djuren utan att säga något, och de kändes som mina vänner. Särskilt förtjust var jag i paddor och sköldpaddor, och jag lyckades få en padda att sitta på näsan på mig en lång stund. Vi bara såg varandra in i ögonen. Hur är det att vara du? undrade jag. Paddorna sa ingenting. De var bara, tja, paddor.

Naturen omkring mig förändrades hela tiden, utvecklades och strukturerades om. Jag sökte efter ledtrådar till hur det skedde. Förändringen var rytmisk, naturlig och började alltid med en rörelse i ljuset och energin omkring och i allting. Sedan följde den fysiska världen efter. Jag visste

förstås inte att det var ljus och energi. Det var bara ett naturligt flöde, sammanlänkat med allt annat. Jag såg cyklerna överallt – inuti, omkring, mellan och i kontakt med allting.

När jag fortsatte mina observationer i vuxen ålder insåg jag att fenomen i energimedvetandet alltid föregick fysiska fenomen. Det är viktigt! Jag trodde att det kanske berodde på att det är energin som ger formen dess struktur. Men hur gör den det? Är det en naturlig energi som också bär med sig någon kod eller intelligens, eller kanske ett helt okänt medvetande? I så fall måste de energifält jag iakttagit ha någon sorts medvetande. När jag insåg det uppstod fler frågor. Varför ägnar de flesta forskare ingen uppmärksamhet åt den här centrala delen av livet? Varför tar vi inte med medvetandet i våra studier av hur världen fungerar, ens när det gäller anatomi och fysiologi? Varför har ett sådant outtalat antagande om uppdelning mellan medvetandet och den fysiska världen fått råda så länge?<sup>1</sup>

Efter att ha studerat till synes oförklarliga fenomen i så många år började jag inse att eftersom dessa energifält verkar vara en del av livet kan upplevelsen i energimedvetandet skilja sig ganska mycket från upplevelsen av livet i den fysiska världen. De fysiska lagar som styr i energimedvetandets värld måste vara annorlunda än de som styr vår fysiska värld. Det skulle handla om ett liv bortom, men samtidigt intimt sammanlänkat med, den fysiska världen.

Sådana upplevelser och de insikter som kom av dem gav mig en utmärkt karta inför navigerandet i det nya århundradet. Mänskligheten håller just på att ta sina första stapplande steg från att leva med en fysisk, psykologisk och mental bild av sig själva och världen till att leva med större medvetenhet om energimedvetandet och hur det skapar och påverkar vår värld. Rörelsen tar oss med in på okänd mark i upplevelsen av livet, eller "levandet", som jag föredrar att kalla det. Det kräver att vi släpper taget om våra mest grundläggande antaganden om "hur saker och ting är".

1 Det är bara en tidsfråga innan vetenskapen hittar och börjar mäta de energimedvetandefält som är en så central del av livet. Många försöker redan. Men tills de lyckas får jag fortsätta att förlita mig på den extrasensoriska varseblivningen för att samla in mer information om energifälten och deras viktiga roll i vår personliga tillvaro.

## Det mänskliga energimedvetandet

Jag skulle vilja presentera det system som jag utvecklat utifrån mina erfarenheter under de senaste fyrtio åren, då jag studerat det mänskliga energimedvetandet. Jag kallar det *Human Energy Consciousness System*, eller HECS<sup>2</sup>. I det här kapitlet ska jag gå igenom vad både energimedvetandet och det mänskliga energifältet (HEF) är. Det är viktigt att notera att under alla de år då jag studerat och lärt mig mer om människans energifält har det stått allt klarare att de energier som utgör fältet är, i princip, medvetandet. Det är på grund av den viktiga distinktionen som jag i den här boken vill ha med ordet *medvetande*, i form av *energimedvetande*. För energi och medvetande är samma sak.

Därefter ska jag beskriva hur skapandeprocessen i energimedvetandet fungerar och varför den är så central för alla aspekter av livet. Jag förklarar varför det är viktigt att förstå hur processen fungerar, så att vi kan skapa inte bara optimal hälsa utan också ett liv som vi längtar efter att leva. Jag kan inte nog betona hur viktigt det är att lära sig att medvetandegöra den här skapande kraften och använda den aktivt. Det ger oss möjligheten att nå de mål som vi satt upp i livet medan vi lever ett liv som vi älskar. När vi väl förstår vilken effekt energimedvetandet har på vår fysiska verklighet frigörs en oerhörd skapandekraft inom oss allteftersom vi lär oss nya sätt att vara och göra saker.

När vi utforskat energimedvetandet i det här kapitlet följer mer information om både detta och det mänskliga energifältet – information som behövs för att förstå hur vi fungerar i den energimässiga verkligheten, på de fyra aspekterna eller dimensionerna av energimedvetandet och på respektive nivå av energifältet.

Strukturen hos människans energimedvetande är ganska enkel. Det finns fyra stora aspekter eller dimensioner: kärnan, hara, det mänskliga energifältet och den fysiska kroppen. Jag ser dessa fyra aspekter som olika "dimensioner" hos vår varelse, även om jag väljer ordet i brist på bättre

term. Varje dimension är påtagligt olik de övriga, och de fungerar på helt skilda sätt.

## Kärnan

Den djupaste dimensionen i vår varelse är kärnan. Kärnans dimension är vår naturliga, gudomliga livskälla – bokstavligen det som gör att vi och allt runtomkring oss lever. Både i sitt centrum och i utkanterna, som sträcker sig ut i oändligheten, finns vad jag kallar "det sammetsmörka tomrummet" (se figur 1-1). **Det är som ett tomrum av svart sammet, och fullt av omanifesterat liv. Där finns en ofattbar kraft, och det är källan till all manifestation. Detta odifferentierade liv existerar både inom oss och runtomkring oss.** Det är grunden till det vi dagligdags kallar för liv, på alla nivåer vi känner till, inräknat dessa fyra dimensioner. När jag uppfattar kärnan genom extrasensorisk varseblivning rör den sig hela tiden, men ändå är den stilla. Den är omanifesterad, men ändå uppfattar jag mer liv där än i någon av de fyra dimensionerna av livets manifesterade nivåer.

Som jag ser det råder det en relation mellan det svarta sammetstomrummet, fullt av omanifesterat liv, och kvantmekanikens föreställning om nollpunktsfältet. Eftersom både sammetstomrummet och nollpunktsfältet är källan till all manifestation tror jag att de är samma sak. Den ena uppfattas genom en direkt, andlig upplevelse, och den andra är en intellektuell konstruktion inom kvantfysiken. På den personliga, andliga nivån kan vi ta kontakt med den för att med tydliga avsikter skapa liv, det vi vill ha i livet och vårt eget uppvaknande. På den fysiska nivån hoppas vi på att öka förståelsen för den fysiska världen, utveckla utrustning som kan lösa världens energiproblem, mäta och läka energimedvetandet och, fysiskt, ta oss till stjärnorna.

Genom djup meditation är det möjligt att få en direktupplevelse av det svarta sammetstomrummet i kärnan. Direktupplevelsen av detta oändliga, gränslösa liv är underbart. Det är käl-

2 För läsflytets skull har jag valt att hänvisa till HECS som (*det mänskliga*) *energimedvetandet*, övers anm.

lan, inom oss och inom varje cell i kroppen, till det mänskliga energimedvetandet, vår kropp och själva vårt liv. En viktig sak när det handlar om det svarta sammetstomrummet är att det tycks ha samma egenskaper som det andliga tomrum som många visa män och kvinnor i världen har talat om. Min term *energimedvetandet* kan anses innefatta alla manifestationer av livet, de materiella och de bortom den materiella nivån. Då inkluderar vi också det som kallas tomrummet, en medvetandenivå utan tankar och jaguppfattning. Men det finns en hake! Även om det inte finns några tankar eller något jag, finns upplevelsen av liv eller medvetenhet där.

När vi tar steget ut ur det här centrala området av ingen-ting kommer vi till skapelsens gräns mellan intigheten och manifestationen av ljus. Ljuset från kärnan är den första manifestationen utanför tomrummet, det första tecknet på individualitet. Det framträder i kärnan som en ljusstark punkt som strålar ut från oss i alla riktningar.

Det är rent ljus, men det består inte nödvändigtvis av färger så som vi normalt uppfattar dem (se figur 1-2). Det här ljuset skiljer sig åt individuellt hos alla levande varelser på jorden. Det är summan av allt som vi har blivit, på den mest raffinerade nivån av vårt varande, genom våra många erfarenheter i olika inkarnationer genom årtusenden. Den essens som strålar ut härifrån är unik för var och en av oss. Det är ett destillat av alla de högre principer vi tagit till oss, bearbetat, lärt oss och blivit. Det är någonting bortom dimensioner, och ändå är det holografiskt och framträder i centrum av varenda cellkärna och i vårt dna. Ljuskärnan är motsatsen till ett svart hål. Den vråker ur sig manifesterat liv!

Så här beskriver Heyoan kontakten mellan det svarta tomrummet och vår innersta essens:

*Det finns ingen gräns  
mellan tomrummet i den innersta essensen  
och allt annat i ditt liv.  
Din livskraft  
och alla dess manifestationer  
kommer från denna djupa tomhet.  
Du kan hitta det djupa,*

*svarta sammetstomrummet  
i varje cell,  
i varje cellkärna  
i dna-strängarna,  
och det är alltid omgivet av  
kärnessensens supernova-liknande explosion.*

## Hara

Nästa dimension som vi existerar i är vårt hara. Kärnans dimension är grunden för harat. Hara-dimensionen upplevs som en avsikt, eller ett syfte. Harat har stor betydelse för hur framgångsrikt vi kan inkarnera – och klargöra – vårt livs syfte, och för vår avsikt med vår inkarnation. Det spelar också stor roll för våra avsikter från stund till annan, som du kommer att se längre fram i boken.

Vårt hara består av en huvudsaklig, lodrät ljuskanal längs kroppens mittlinje. Det finns ytterligare två kanaler som följer mittlinjen i armarna och benen. Eftersom harat är utgångspunkten för det mänskliga energifältet (som beskrivs nedan) har det kontakt inte bara med kroppens främsta sju chakran utan också med några av de mindre chakran som finns i armar, händer, ben och fötter (se figur 1-3). När vi är friska sträcker sig harat ut ungefär en meter eller ytterligare ett par decimeter upp över huvudet och ända in till jordens centrum. Högst upp finns en liten, upp-och-nervänd tratt där harat går över i andra dimensioner som sträcker sig mot det kosmiska planet. Som jag förklarat i *Helande händer* och *Light Emerging* är det där harat har sitt ursprung, och jag kallar det individuationspunkten (ID-punkten). Den representerar vår första individuation utanför kärnans dimension, och genom den har vi direktkontakt med det kosmiska planet.

Själens belägenhet är i området kring övre delen av bröstbenet (manubrium sterni). Den framträder som ett mjukt, pulserande ljus med olika rosa, lavendelblå och vita toner. Det här ljuset hyser vår själs längtan och vad vi vill uppnå i det här livet. Det är denna längtan som leder oss fram genom livet.

Harats främsta kraftcentrum framträder som en ihålig sfär som kallas *tan tien*. Den är belä-

gen i harat, fem till åtta centimeter under naveln (beroende på hur lång personen är, se figur 1-4). När tan tien är i balans är den en sfär som hyser avsiktens starka energi. Tan tien kan innehålla en enorm kraft, och kraften fylls på genom meditation och träning. Skickliga healers vet hur man reglerar energiflödet i harakanalen från tan tien till de mindre chakrana i händerna för att administrera läkning. Avancerade kampsportare kan också reglera och använda den här kraften i sina övningar (se bilagan). Det är kraften hos en tydlig avsikt.

Heyoan gav ett exempel på sådan kraft när han sa att

*Tan tien hyser den ton  
som man använder för att dra sin fysiska kropp  
in till manifestationen  
från Moder jord.*

Nedre änden av harat, nedanför *tan tien*, sträcker sig i friskt tillstånd ända in till jordens centrum. När den gör det är vi mycket väl förankrade i jorden och lever i harmoni med vårt syfte med inkarnationen till just det här livet.

### **Det mänskliga energifältet (HEF)**

Haradimensionen är grunden till det mänskliga energifältet, och den måste finnas där innan det kan uppstå något energifält. Många läsare känner förmodligen igen det jag kallar energifältet som "auran" eller "energikroppen", och alla dessa termer kan användas synonymt.

I sin grundläggande struktur består människans energifält av många nivåer, eller "frekvensband", av energi. De mest välkända av dessa är de första sju. Men lägg märke till att energifältet har många fler nivåer än de sju som jag nämner här. Vart och ett av frekvensbanden har sin specifika funktion som har med vår livsprocess att göra. Energifältet är inte i lager, som en lök, utan frekvensbandet hos varje nivå sträcker sig hela vägen igenom fältet och strålar ut från den fysiska kroppen. För varje nivå av högre frekvenser når sig vibrationen längre och längre ut. Tillståndet

och den specifika naturen hos respektive nivå är mycket viktig när man studerar den kreativa kraften genom energifältets nivåer, för vårt energifält är den vi är. Genom det skapar vi inte bara vår upplevelse av livet utan också många aspekter av hur livet faktiskt är.

Genom den här boken kommer vi att betrakta det mänskliga energifältet utifrån flera olika perspektiv som alla påverkar den kreativa processen. Sett ur ett perspektiv motsvarar nivåerna ett till tre av energifältet den tredimensionella verkligheten. Nivå fyra är länken mellan den fysiska och den icke-fysiska världen, och den påverkas starkt av våra tankar och känslor. Nivåerna fem till sju handlar om andevärlden.

**Ett annat perspektiv på det mänskliga energifältet är huruvida respektive nivå är förknippad med förnuft, vilja eller känsla.** I energifältets dimension är tiden inte linjär längre, utan en inneboende aspekt hos varje energi som medvetandet upplever. Eftersom vårt energimedvetande kan delas upp i de tre olika aspekter som utgör vår upplevelse av livet upplevs allt energimedvetande i energifältets "dimension" som antingen vilja, förnuft eller känsla.

I den här boken använder jag termerna känslor och *känslöförmimmelser* till viss del överlappande men också i olika sammanhang. När det gäller förnuft, vilja och känsla, som du kommer att se i kapitel 3, tenderar vi att prioritera en eller två av dessa aspekter och underprioritera de(n) övriga. Den här tendensen skapar olika störningar i vårt energimedvetande. Till exempel, föredrar du att begripa saker och ting logiskt (förnuft), föredrar du att känna dem (känsla) eller vill du hellre få saker och ting gjorda (vilja)? Termen *känslöförmimmelser* använder jag för att betona den övergripande *upplevelsen* av de ostrukturerade nivåerna i fälten och de chakran som de är förknippade med. Nivå två och det andra chakrat är till exempel kopplat till känslor. Eventuella obalanser i förnuft, vilja och känsla visar sig direkt i de nivåer av fältet som har att göra med förnuftet (den tredje och sjunde nivån), vilja (den första och femte nivån av energifältet) och känsla (den andra, fjärde och sjätte nivån).

*"Jag har följt Barbara Brennans arbete i över tjugofem år och sett hur hon berört tusentals människor med sin läkande begåvning. Här har hon komponerat en perfekt handbok för healing – fascinerande läsning för alla som vill förstå energins roll för mental, fysisk och andlig hälsa."*

JAMES VAN PRAAGH

**B**arbara Ann Brennan, grundare till Barbara Brennan School of Healing och författare till bästsäljarna *Helande händer* och *Light Emerging*, är en av 2000-talets mest inflytelserika healers och andliga ledare. I sin nya bok *Healing från det inre ljuset* fortsätter hennes arbete med revolutionerande ny information om hur man arbetar med den skapande processen på fjärde nivån. Fjärde nivån, eller astralnivån, sammanlänkar de fysiska nivåernas kreativa puls med de högre nivåerna av verklighet och manifestation. *Healing från det inre ljuset* beskriver också Barbara Brennans egen livsresa och många personliga upplevelser.

Boken visar dig bland annat:

- Den kreativa processens natur, sedd ur det mänskliga energimedvetandets perspektiv
- Hur vi alla skapar blockeringar i vårt energifält, hur blockeringarna ser ut, fungerar och stör olika funktioner och hur man kan lösa upp blockeringarna och därmed frigöra den kreativa potentialen
- Hur man utvecklar och arbetar med extrasensorisk varseblivning och dess roll vid avlägsnandet av blockeringar i energifältet
- Hur den fjärde nivåns verklighet fungerar och dess avgörande roll i den kreativa processen
- Fjärde nivåns inverkan på våra relationer och de band som upprätthåller dem

Boken är berikad med illustrationer i svartvitt och färg.

*"Allt vi behöver för läkning är ljus och kärlek, och Barbara Brennan har verkligen förstått det."*

LOUISE HAY

**PANETER  
PUBLISHING**

978-91-984314-2-1



9 789198 431421