

POMEN OSVOBAJANJA UJETE ENERGIJE IZ NAŠIH PRETEKLIH IZKUŠENJ

Avtorica: Ana Trebežnik

Najbrž se vsi zavedamo kako majhen procent naših misli, čustev in dejanj izhaja iz našega zavestnega dela (ta delež naj bise gibal okrog 4 %). Če ne drugače, se tega dejstva zelo jasno zavemo kadar se v življenju soočamo z nekaterimi svojimi ovirami in blokadami (občutki, prepričanji in načini delovanja), ki jim zavestno ne najdemo vzroka. Recimo na primer, da si zelo želimo stopiti na svojo pot in si na področju, ki nas veseli, ustvariti lasten uspešen posel. Ob tem storimo vse kar je potrebno – zastavimo si cilje, naredimo konkreten načrt, izpopolnjujemo svoje znanje, vlagamo v promocijo – pa vendar ni pravih rezultatov. Zdi se nam, da brcamo v prazno in se v bitih ne premaknemo z mrtve točke.

Vso svojo energijo usmerjamo v zunanjo akcijo, v konkretno delovanje v smeri uresničevanja svojega cilja, vendar pa ob tem pogosto pozabimo na »Pandorino skrinjico«, ki se skriva globoko v naši podzavesti. Pozabljamo na univerzalni zakon, po katerem so zunanje okoliščine samo zrcalni odsev naše notranjosti – naših najglobljih prepričanj in z njimi povezanih potlačenih čustev.

Povsem pozabljamo, da je realnost, ki jo izkušamo, v prvi vrsti naša kreacija – težava je le v tem, da najpogosteje (ne da bi se tega zavedali) kreiramo iz svoje podzavesti. Tam je t.i. skladišče naših potlačenih čustev in omejujočih prepričanj, v katerih je ujete ogromno naše energije – energije, ki jo potrebujemo za zavestno ustvarjanje realnosti kakršno si želimo izkušati.

Vrnimo se na zgornji primer. Pri svojem delu s strankami ter skozi proces lastne transformacije opazam, da gre v veliko primerih za to, da je del naše energije še vedno ujet v podobni izkušnji iz preteklosti. Najpogosteje gre za pretekle inkarnacije, ki se jih zavestno običajno ne spominjamo, zato je prepoznavanje vzorcev, ki smo jih ustvarili ob tisti izkušnji še toliko težje.

Da bo vse skupaj bolj razumljivo, vam bom predstavila konkreten primer. Recimo, da ste v preteklem življenju delali z ljudmi (in si v tem življenju izberete posel, ki prav tako temelji na tem), vendar ste na neki točki doživeli travmatično izkušnjo – izkušnjo, ki vam je povzročila bolečino in močna negativna čustva. Izkušnje takrat niste zmogli predelati (spustiti jezo, strah, nemoč itd.), tako da je ta energija v čustvenem krču »zamrznila« in ostala ujeta v tisti specifični izkušnji.

Vi ste seveda šli naprej s svojim življenjem ter si naposled izbrali novo inkarnacijo (in tako naprej cel niz inkarnacij), vendar ste del svoje energije na neki ravni »pustili za sabo«. Ta del je ostal ujet v boleči izkušnji in s tem na neki ravni ločen od vas, popolnoma odrezan in dezintegriran. Zavedati se je potrebno, da je ta ločenost vezana zgolj na določeno raven, kar pomeni, da je ta del še vedno prisoten v našem energijskem polju, vendar ni ozaveščen, sprejet in zavestno integriran v naše energijsko polje. Je kot neke vrste »odpadnik«, ki nam meša štrne iz ozadja.

Kako se to potem manifestira v našem vsakdanjem življenju?

Ta del naše energije, ki je vezan na osebnost iz neke naše pretekle inkarnacije, na nas deluje iz ozadja, iz našega nezavednega dela. Mi zaznavamo samo njegove učinke. Čutimo »njegova« čustva in občutke (včasih sicer zelo megleno, bolj kot neko nedefinirano bolečino ali nelagodje), ki nas dobesedno porivajo v podobne situacije, v katerih bi se ta čustva končno lahko sprocesirala in sprostila. Ta čustva se nam zaradi tega, ker smo »ločeni« od tega svojega aspekta lahko pogosto zdijo popolnoma tuja – kot da nas je obesedela neka tuja energija, ki je ne moremo nadzorovati.

Vse kar sem napisala se seveda nanaša tudi na travmatične izkušnje iz sedanjega življenja, ob katerih doživimo čustveni šok, ki ga v tistem trenutku nismo sposobni predelati (večina teh izkušenj se zgodi v obdobju od spočetja pa do cca. 5. leta starosti in se kot energijski zapis skladišči na nezavednem nivoju ter pusti svoj odtis tudi na našem fizičnem telesu).

Če se vrnem na konkreten primer, se nam lahko zgodi, da ob ustvarjanju lastnega posla čutimo neko zavoro, nedefiniran strah ali celo bolečino – to pa zato, ker en del nas še vedno vzporedno prebiva v pretekli inkarnaciji, kjer smo v podobnih okoliščinah doživeli močno čustveno travmo. Lahko se nam je zgodilo, da smo bili zaradi svojega dela kaznovani, preganjani, da smo na koncu vse izgubili ali nam je bilo odvzeto, da smo koga poškodovali ali storili nekaj česar smo se kasneje sramovali.

Ta del nas vedno znova podoživlja isto izkušnjo, vse dokler ga ne ozavestimo in ga »pokličemo« nazaj. Preko ozaveščanja višjega namena boleče izkušnje in popolnega sprejemanja te izkušnje, se sprosti tudi čustveni naboj in »zamrznjena energija« se lahko s pomočjo jasne namere znova integrira v naša energijska telesa. Tovrstni zdravilni praksi v šamanski tradiciji pravijo postopek »vračanja duše«, jaz pa včasih uporabljam tudi izraz osvobajanje in integracija ujetih energij iz preteklih izkušenj duše.

Dokler smo odrezani od tega dela sebe se lahko v nedogled sprašujemo zakaj se nam stalno ponavljajo podobne situacije ali zakaj imamo nenehno opravka z določenim tipom ljudi. Pri tem pa običajno odgovore iščemo na napačnih nivojih – na nivoju vsakdanje zavesti in razumske analize, čeprav je edina rešitev vpogled v naše informacijsko polje, kjer se nehajajo naše nezavedne vsebine.

Zakaj je predihavanje ujetih čustev (čustva so energija!) nujen pogoj za transformacijo, ne pa tudi vedno zadosten?

Zato, ker je energija ujeta v prepričanjih; ta prepričanja ustvarjajo zanko in delujejo kot magnet, ki vedno znova privlači določeno čustveno energijo. Torej je zelo priporočljivo predihavati vso našo ujeto energijo in jo s tem sproščati (npr. s tehniko povezanega dihanja), vendar si bomo v primeru, da ne ozavestimo teh temeljnih nezavednih prepričanj in se jim osvobodimo, to energijsko prtljago prej ali slej znova nakopali.

V nekaterih primerih se tovrstne nezavedne blokade razrešijo tudi neposredno – skozi direktno izkušnjo, ki nosi enako energijsko matrico in s katero se tokrat soočimo, jo sprejmemo in odreagiramo v nasprotju s preteklim vzorcem (s tem ga nevtraliziramo). Res pa je, da se to dogaja v primerih, kadar čustveni naboj v ozadju pretekle izkušnje ni pretirano intenziven (kadar je delež naše energije, ki je ostala ujeta v izkušnji majhen) in kadar je duša že dovolj »zrela«, da izkušnjo predela povsem samostojno.

V vseh ostalih primerih je nadvse dragocena strokovna pomoč terapevta, ki ima vpogled v naše informacijsko polje in nas lahko v procesu ozaveščanja ter ponovne integracije tudi ustrezno vodi in v zadostni meri energijsko podpre. Ena izmed ovir v tem procesu ozaveščanja je namreč tudi ta, da je v nekaterih primerih v pretekli travmi ujete toliko naše energije, da je sami ne zmoremo sprocesirati.

Ko razvijemo globoko zaupanje do našega lastnega duhovnega vodstva in se resnično povežemo s svojimi lastnimi vodniki z višjih nivojev realnosti (eden izmed pogojev je tudi, da prečistimo svoje komunikacijske kanale - energijske centre) z njimi razvijemo jasno komunikacijo, nas lahko seveda skozi tovrstne procese namesto zdravilca vodijo tudi naši lastni duhovni pomočniki.

Z mojega stališča zdravilke (oz. bolje povedano »asistentke v procesu samozdravljenja«), je to vsekakor cilj, ki ga je potrebno doseči – pomagati in usmerjati ljudi do točke, ko so zmožni resnične in jasne komunikacije s svojimi lastnimi duhovnimi vodniki in pomočniki, ki v končni fazi niso nič drugega kot višji, bolj »razviti« (v smislu višjega zavedanja in osvobojenosti od ega/konkretne osebnosti) aspekti nas samih. V mreži stvarstva smo namreč energijsko vsi povezani v enotni energijski matrici medsebojne prepletenosti najrazličnejših nivojev bivanja.