

## **Min utrolige forvandling**



RUNAR HALONEN

# Min utrolige forvandling

Redigert av Janne Fadnes

KOLOFON FORLAG

Runar Halonen  
Min utrolige forvandling  
© Kolofon Forlag AS 2011

ISBN 978-82-300-0775-4

Produksjon: Kolofon Forlag AS, 2011  
Boken kan kjøpes i bokhandelen, [www.kolofon.com](http://www.kolofon.com) [www.runarhalonen.com](http://www.runarhalonen.com)  
eller på Runar Halonens kontor.

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med Åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Kopiering i strid med lov eller avtale medfører erstatningsansvar og inndraging og kan straffes med bøter eller fengsel.

# Innhold

Forord .....	7
Innledning .....	11
DEL 1	
<b>Livet før forvandlingen</b> .....	15
1 • Oppveksten .....	17
2 • Nesten voksen .....	24
DEL 2	
<b>Oppvåkningen</b> .....	27
3 • De første opplevelsene .....	29
4 • Overgangen til fulltidshealer .....	36
DEL 3	
<b>Utvikling gjennom erfaring</b> .....	43
5 • Mesteren kommer .....	45
6 • Næres bortgang .....	49
7 • Beskyttelse og transehealing .....	53
8 • Åpnes for nye energier .....	59
9 • Justeringsperioder tar på .....	64
10 • Lysere tider .....	74
11 • Ny utvikling .....	79
12 • Lydhealing .....	82
13 • Åndelig aktivitet .....	89
14 • Dypere transe .....	95
15 • Igangsetting av åndelig utvikling hos andre .....	99
16 • Media .....	105
17 • Mediumsutvikling .....	109
18 • Når det skjer lite skjer det mye .....	117
19 • Påfyll av energier gjennom naturen .....	120
20 • Åndeverdenen sterkt tilstede .....	125

DEL 4

**Slik jobber jeg** ..... 139

**Tema: Selvhealing** ..... 142

21 • Den universelle energien ..... 142

22 • Den universelle loven om tiltrekning ..... 151

23 • Kunsten å tillate og komme over hindringer ..... 158

24 • Sekundsmeditasjon ..... 162

25 • Deg og ditt høyere selv ..... 167

26 • Chakra og aura ..... 171

**Tema: Healing og mediumskap** ..... 175

27 • Healing ..... 175

28 • Healingteknikker ..... 180

29 • Utvikle og forsterke dine healingevner ..... 191

30 • Mediumskap ..... 193

31 • Teknikker for å styrke ditt mediumskap ..... 199

32 • Rense bolig og eiendom ..... 204

**Tema: Etikk** ..... 210

DEL 5

**Kanalisering av Runar** ..... 215

Etterord fra Runar Halonen ..... 250

Etterord fra Liv Hilmen ..... 251

Inspirasjonskilde ..... 252

## Forord

Boka du nå leser, inneholder et sterkt budskap. Om du åpner opp for det, kan den endre ditt liv i positiv retning, slik den gjorde med meg. Helt siden jeg ble spurt om å være med på å forme denne boken har jeg opplevd sterke healingenergier jobbe med meg, nesten daglig. Jeg har blitt dypt berørt og positivt påvirket av læren som står her. Hadde jeg ikke opplevd dette selv, hadde jeg nok hatt vanskelig for å tro at en bok kunne ha en så sterk positiv virkning på meg både fysisk og psykisk. Jo sterkere jeg opplever dette ikke-fysiske, jo vanskeligere er det å beskrive disse opplevelsene med ord. Så på et tidspunkt sluttet jeg å lete etter ord og bare lot meg flyte med energien. Skal jeg prøve å sette ord på det må det være at det er en *himmelsk* opplevelse.

Våren 2007 deltok jeg på en gruppehealing med Runar i Bergen. Jeg vet ærlig talt ikke hvordan jeg havnet der, det var mange tilfeldigheter som spilte inn. Fra før hadde jeg liten erfaring med healing, men jeg trodde jeg visste hva det var.

Jeg satte meg ned i gruppen, og Runar satte i gang med felleshealingen. Jeg kjente med en gang en merkelig følelse i kroppen. Akkurat som om en slags energi gikk gjennom kroppen min. Ble veldig tung i kroppen, og det ble tungt å puste. Vi reagerer alle ulikt på energien, men jeg er nok en av dem som reagerer ganske sterkt. Var ikke forberedt på en slik reaksjon, og kjente at jeg ble litt urolig. Bestemte meg for å reise meg og gå ut en tur, men noe holdt meg igjen. Jeg klarte rett og slett ikke å reise meg av stolen. Så husket jeg noe Runar sa i begynnelsen, at det beste for oss var om vi klarte å slappe av og stole på at energien jobbet godt i kroppen. Da fikk jeg med ett en utrolig ro i hele meg. Jeg hadde så vidt begynt å meditere jevnlig, og opplevde nå den dypeste meditasjonen hittil. Total ro i kropp og sinn. Da jeg hadde tillitt opplevde jeg ikke noe ubehag, bare velvære.

Etter healingen snakket Runar om loven om tiltrekning. Jeg

hadde hørt om denne før, og syntes det var veldig interessant. Særlig en setning han sa fikk et lys til å gå opp for meg. Han sa at mange føler at ens egne ønsker og problemer er så små i forhold til andres. Det er alltid noen som har det verre enn en selv. Man føler dermed at en ikke fortjener å få alt man ønsker seg i livet, siden mange ikke har noe. Akkurat som om det er et visst antall goder som blir delt ut hvert år på denne jorden, og jo flere goder jeg får jo færre goder er det igjen til andre. Jeg har helt ubevisst tenkt slik i alle år. Runar sa videre at det var ubegrenset med goder i verden, og jo flere goder en selv fikk jo mer hadde man å gi til andre. Nå skjønte jeg plutselig at *alle* ville ha positiv effekt av at *mine* ønsker ble oppfylt. Jeg kunne nå *tillate* mine ønsker å komme til meg, uten å være redd for at det skulle gå ut over andre. Tvert imot så ville alle rundt meg ha positiv effekt av dette.

Jeg bestemte meg for å teste denne loven. Satte meg et mål, som mange andre, om å vinne i lotto. Hver kveld kjente jeg på følelsen det ville gi meg å vinne i lotto. Slik var det noen uker, til jeg glemte det litt. Et par måneder senere skulle jeg levere inn en ny lottokupong. Jeg leverer inn en tiukers kupong når jeg først tipper, for det er så sjelden jeg husker på å tippe. Ekspeditøren spurte meg om jeg ville betale for kupongen med premien?? ”Ja, du har faktisk vunnet fire små beløp, i tillegg til en større gevinst på 7 000 kr”. Det stod nesten 8 000 kr på kortet mitt...

Var det virkelig mulig? Hadde jeg klart dette med tankene? Selv om beløpet jeg hadde bedt om var et annet enn det jeg faktisk vant, så ble jeg jublende glad. Fordi jeg hadde vunnet, men også fordi jeg nå hadde en ny innsikt i mitt eget liv. Tankenes kraft!

Og her begynte *min* nye retning i livet. Nå hadde jeg bevis for at tankenes kraft virket, *og* jeg hadde opplevd at jeg klarte å koble meg på healingenergien selv ved hjelp av dråpebildet Runar hadde fortalt om på kurset. Denne teknikken står det om i boken.

Jeg hadde noen fjernhealingtimer med Runar etter kurset, og fikk god hjelp av disse. Mine plager etter en nakkeskade ble merkbart mindre.

Kanskje kan denne boken hjelpe *deg* til en ny retning i livet? Eller den kan hjelpe *deg* videre på den veien du allerede går?



Jeg har hele veien gledet meg over Runar sin åndelige utvikling. Det har fascinert meg stort at han kan utvikle seg i et så raskt tempo som han har gjort. Jeg leser ”historiene” som er med i boken med stor iver og glede.

Jeg har opplevd at mange som treffer Runar blir veldig overrasket. Man har gjerne en ide om hvordan mennesker som jobber med healing er, og det er ofte veldig ulikt det inntrykket man får av Runar. Han er veldig jordnær, har begge beina godt plantet på jorden. Han snakker i grunnen ikke så veldig mye på fjernhealingtimene, men det han har å si er riktig og viktig. Han er en ærlig mann, og dette gjelder i sitt arbeid med mennesker, men også med det praktiske som økonomi og avtaler. Han jobber mye om han føler det er behov for det. Det er som han sier ofte en 24-timers jobb han har, både for ånder og levende mennesker. Han viser stor kjærlighet til sitt arbeid. Det kan man helt tydelig se. I tillegg så er han veldig ydmyk. Dette tror jeg er en viktig egenskap når man jobber med healing. Han er ydmyk i sitt arbeid med energien og er takknemlig for at han formidler den. Han jobber også i tillitt til at universet hjelper ham i sitt arbeid, og støtter ham på best mulig måte. Jeg har erfart at han er flink til å ta avgjørelser, og at han stoler på sin magefølelse, som oftest er riktig. Han lever etter prinsippet ærlighet, kjærlighet og ydmykhet.

Hans personlighet er nok hovedgrunnen til at han kan utvikles så fort. Jeg har et ordtak fra en ukjent kilde som jeg synes beskriver Runar og hans evner bra;

”Intet verktøy har stor betydning i seg selv. Men lagt i de rette hendene, kan det *skape et mesterverk.*”

Bruk tid på å bli kjent med energien boka formidler. Det står hvordan man på egenhånd kan komme i kontakt med den gjennom tankebilder. Det er kun positivt. Intet kommer til deg om du ikke er klar for det eller ønsker det. Etter min mening er energien både intelligent og ærlig, og tenker bare på ditt velvære.

Det gleder meg stort at mange nå får muligheten til å oppleve dette nå når boken er ferdig! Jeg vil takke dypt og ydmykt over all hjelp jeg og andre har fått formidlet av Runar! Takker også Universets energi/Gud/lyset for god hjelp!

Ønsker deg en riktig god tur på reisen gjennom boka!

Vennlig hilsen Janne Fadnes

# Innledning

I denne boka deler jeg med dere min utrolige forvandling til å bli den healer jeg er blitt. Jeg har siden år 2003 arbeidet som heltidshealer. Den utvikling jeg har gjennomgått vil jeg dele med verden i denne boka. Jeg har aldri gått noen healingskole eller tatt kurs, men jeg har lært av livets skole og det den har gitt meg. Denne lærdommen har vært svært læringsrik og ingenting i mitt liv har vært bortkastet. Alle mine erfaringer på godt og vondt har gjort meg til den jeg er i dag. Jeg er dypt takknemlig til livet og alt jeg har erfart siden jeg ble født. Alt har en mening. Jeg håper min historie og de råd jeg kommer med i boka er til hjelp og inspirasjon for din utvikling i livet. I dyp takknemlighet ovenfor universet og de krefter som har utviklet meg, så kan denne boka sette i gang prosesser hos mange. Du kan få aktivert din indre healingevne til høyere frekvenser. Energien og kreftene jeg er så heldig å få lov til å formidle i mitt healingarbeid ligger også i de ord jeg skriver i boka, i cd'er jeg har laget og skriv jeg gir ut. De opplevelsene du kan få ved å lese boka er positivt for den videre utvikling i ditt liv. La energien i boka arbeide med deg ved at du har tillit til universet, og vær takknemlig for de prosesser du opplever. Alt er i kjærlighet.

En dag jeg var halvveis ferdig med boka følte jeg at tiden ikke strakk til. Jeg har fulle dager med klienter hele uka, 5 dagers arbeidsuke. Slik er det stort sett hele året, unntatt i de perioder jeg utvikler meg. Da opplever jeg en roligere periode, selv om jeg daglig har klienter. Jeg fant ut at å skrive og redigere boka på kveldstid og i helger begynte å bli slitsomt, så jeg skulle ønske at jeg hadde en forfatter som skrev om meg. Jeg greide ikke å se for meg hvordan jeg skulle få nok tid til å fullføre boka. Som familiefedre flest har jeg økonomiske plikter som tynger, så det å ta fri 2-3 dager i uka til å skrive ble

vanskelig. En kveld var jeg i helt andre tanker enn healing og bokskrivning. Jeg stod på badet og var akkurat ferdig i dusjen. Plutselig får jeg en klar beskjed – en stemme sa til meg: ”Kontakt Janne, hun vil hjelpe deg med boka”. Jeg sender øyeblikkelig en e-post til Janne der jeg spør om hun ønsker å være medforfatter til boka. Det føltes bare så riktig å spørre henne. Janne sa ja, så jeg sendte henne det foreløpige materialet til boka. Janne har hjulpet meg med redigering av alt jeg har skrevet i denne boka. Det å skrive mye har aldri vært min sterke side. Det å skrive stil på skolen var alltid vanskelig for meg. Det ble som regel en halv side eller ingenting. Jeg hadde heller ikke gode karakterer i norsk på skolen. Men jeg har likevel greid å skrive boka fordi jeg fulgte min indre stemme på hva jeg skulle gjøre og hvordan boka skulle være, og slik har det blitt.

Jeg vil også takke min familie, venner og bekjente rundt meg som har støttet meg fra første dag i min åndelige utviklingsprosess. Det har vært av stor betydning for at jeg har kunnet gå den veien jeg har gått. Uten dere hadde det vært vanskelig å følge min livsvei, å bli en heltidshealer. Min utvikling, erfaringer og de opplevelsene jeg har, vil være til hjelp for at andre skal begynne å forstå seg selv og sine opplevelser i sin utvikling i livet.

Jeg har valgt å ta med kanaliseringer jeg har fått fra Liv Hilmen siden 2002, noe hun kaller englereading. Liv har vært en god støtte og min hovedveileder gjennom hele min prosess. Alt som har kommet i kanaliseringene fra henne har vist seg å stemme på ting jeg har hatt i vente. Takk Liv!

Jeg har blitt spurt om hvem som snakker gjennom Liv. Hvilke guider og/eller engler som kommer med budskapene. Det er et spørsmål jeg følte Liv måtte få svare på selv, så jeg sendte henne en mail. Svaret jeg fikk fra Liv var; ”Jeg vet ikke hvilke engler som spesifikt snakker gjennom til deg, uten at det er dem du har kontakt med. ”Dine” engler, altså. Tror heller ikke det er viktig, og om det skulle komme noen navn blir det ikke mer mening i det, sett fra min side. Kanskje det er slik at vi må akseptere at den åndelige dimensjonen er ordnet på en helt annen måte enn den jordiske, som krever orden og system

ned på detaljnivå. Og at vi med vår begrensede, jordisk innrettede hjerne ikke evner å forstå den åndelige verden, men må akseptere at det er mye vi ikke kan forstå”.

Her er et utdrag fra den første readingen jeg fikk av Liv. *All tekst skrevet med skrå skrift er kanalisert budskap.*

Hvordan vil den åndelige utviklingen gå videre?

*Først vil vi si velkommen, dernest at det ikke vil bli skremmende opplevelser lenger. Det kom av at dette var nytt, og det var din egen angst som genererte opplevelsene. Det er viktig at du kjenner at du er i vår beskyttelse. Denne vissheten skaffer du deg ved å se deg selv inne i et gyllent lys. Du er beskyttet av oss i din virksomhet på jorden, og du vil kjenne det godt selv når du skaper lyskappen rundt deg. Dette er godt å kjenne for deg.*

*Du vil komme til å møte mennesker i tiden som kommer som vil åpne enda flere nye sider i din åndelighet. Du vet enda ikke din hele kapasitet, den er stor. Du har et jordisk yrke, dette har vært nødvendig for å skape den bakkekontakten det er helt nødvendig å ha for å kunne møte mennesker der de er, nemlig på jorden.*

*Å bringe himmelen til jorden er en stor oppgave, men du vet at det er det du skal gjøre, og du er i ferd med å åpne fullt for dette. Dette er store ord, vi vet det, men dette er også en stor dag i ditt liv. Du skal velsignes før du går, ved å få healing av Liv.*

*Se arbeidet du gjør på jorden, det jordiske yrket i et åndelig perspektiv, du skaffer mennesker renere luft i rommene de bor i, (på denne tiden jobbet jeg som ventilasjonsmontør). Dette er en jordisk manifestasjon av den åndelige virksomheten du skal gå mer og mer over til. Du skal skaffe til veie bedre livsrom for mennesker, du skal hjelpe mennesker til å kvitte seg med de indre fengslene de har satt seg selv i og begrenses sterkt av. Slike fengsler du vil møte er smertetilstander først og fremst. Sykdom er nesten alltid et fengsel mennesker setter seg selv i fordi de er redde for å møte seg selv og utfordringene sine. Alle mennesker har valgt en livsvei,*

*et sett utfordringer de skal møte på jorden, for sin sjels vekst og utvikling.*

*På jorden møtes de imidlertid av så mange forhold, så mange krav og mye som tar oppmerksomheten bort fra det indre livet, og mange mister helt av syne grunnen til at de kom til jorden. Å komme langt bort fra sitt livs kurs skaper sykdom. Ved å hjelpe mennesker å helbrede dette, vil du derfor være delaktig i at de kommer tilbake i kontakt med seg selv, og dermed sin himmel, og du er dermed en engel på jord i dette.*

Denne første readingen var en sterk opplevelse for meg. Jeg la merke til at Liv felte noen tårer mens hun skrev denne første delen av readingen. Det var noe kjent med det jeg ble fortalt. Det følte som å møte igjen noen gamle kjente, der jeg satt ved siden av Liv. Jeg kjente meg hel igjen. Jeg visste at det var en mening med alle opplevelsene jeg hadde, men med denne readingen skjedde en stor positiv utvikling i livet mitt. Jeg fikk nå et innblikk i min fremtid. Fra å måtte stole på at meningen var der, kunne jeg nå se et ”kart” over fremtiden min. Det har vært en stor lettelse å ha denne kunnskapen, selv om veien videre herfra likevel har vært svært krevende.

DEL 1

# Livet før forvandlingen





## Kapittel 1

# Oppveksten

Natt til 11. mai 1972 kom jeg til denne verden. Ifølge mine foreldre var det skikkelig uvær og torden denne natten, men inne på fødestuen gikk alt rolig for seg. Jeg var en attpåklatt til mine to søsken, bror og søster. Under oppveksten var jeg en helt ”normal” gutt, uten at jeg hadde noen spesielle åndelige evner eller opplevelser. Jeg var en ”rabbagast” fra jeg tok mine første skritt. Jeg ble kalt ”gatas skrekk” fordi jeg ofte kasta stein på de som gikk forbi huset vårt. Jeg var alltid opptatt med noe, enten jeg lekte ute i hagen eller holdt på med å lage antenner til radio og lynavledere. Jeg var svært interessert i radio og walkie-talkier. I hagen vår strakk jeg metervis med ledninger mellom toppene av buskene for å lage store antenner. Fra disse tok jeg inn både norsk og russisk radio. Dette virvaret av ledninger må ha vært et merkelig syn for alle som gikk forbi hagen vår.

Fra 4-5 års alderen begynte jeg å hoppe på ski i en liten bakke som pappa hjalp meg å lage i hagen. Jeg husker han fikk brøytebilen til å måke opp en stor snøhaug i hagen vår. 6 år gammel fikk jeg de første ELAN hoppскиene mine, de var 1,80 m lange. Da begynte min hoppkarriere, og jeg ble kretsmester i det første hopprennet. Skihopping ble pappas og min sin store fritidssysse frem til jeg ble 18 år. Da sluttet jeg etter mye motgang. Jeg tror motgangen skyldtes konkurransenerver og redsel etter et stygt fall jeg hadde i en 50-meters bakke da jeg var 12 år. Jeg hoppet på ski mens det var isete føre i ovarennet og skled ut. Jeg falt på hoppkanten, landet på ryggen på kulen i bakken for så å skli rett i trappa. Treneren trodde det var siste gang han så meg. Det var et stygt fall. Jeg kom heldigvis fra det med sjokket og en veldig forslått kropp, men uten noen brudd.

Jeg hoppet alltid bra på trening og var den faste sporkjøteren i Vikersundbakken. Aller best hoppet jeg når jeg var helt alene i bakken med pappa. Da var jeg helt avslappet. Det å treffe perfekt på

hoppkanten, sveve ned til bunnen av bakken og avslutte med et perfekt nedslag følte helt fantastisk. Jeg var en stilhopper når jeg var på det beste i bakken. Men så kom vi til konkurransene, nervene kom snikende og da bommet jeg helt mange ganger.

Tilbake til 7-års alderen og oppover. Når høstkveldene kom, var jeg mye ute sammen med kamerater. Vi gnikket isopor og kasta egg på vinduer, ringte på dører og stakk av, og blåste erter på hus med rør når vi sykla rundt i byggefeltet. På vinteren mens det var snø hang vi oss på bak på biler. Jeg husker at vi slipte skosålene først for at de skulle bli så glatte som mulig. Så hang vi oss på støtfangere bak på biler etter armene, med start fra en liten bro ved barneskolen i Vikersund, og hang på helt ned til sentrum. For så å gå opp igjen og henge oss på neste bil. Jeg var en liten villstyring frem til jeg var 13 år. Først da begynte jeg å roe meg ned. Nå høres det gjerne ut som om jeg var en skikkelig ramp da jeg var yngre, men det var i grunnen vanlig at barn gjorde slike rampestreker på denne tiden. Men noen gjorde gjerne mer ut av det enn andre.

Da jeg var rundt 14 år fanget jeg en mus i kjelleren med min selvlagde musefelle. Dette var en vaskebøtte med plast strukket over toppen som jeg hadde skåret et kryss i. Så slapp jeg en ostebit i bøtta. Musa gikk rett i fella. Jeg hadde på forhånd ordnet til et undulatbur med en uthulet kokosnøtt til soveplass for musa, og løpehjul som man bruker til hamster. Da jeg slapp musa inn i buret, hoppet den gjennom gitteret på buret som om det var bare luft, og gjemte seg på vaskerommet. Pappa ble ikke akkurat blid, så han la ut sin tradisjonelle musefelle mens jeg fortet meg å sette tilbake fella jeg selv hadde laget. Om natta gikk musa i fella igjen. Heldigvis i min og ikke i pappa sin. Jeg bygde om buret med en bedre netting, og denne gangen ble musa værende i buret. Musa kalte jeg "Rassmus". Den hadde nøttebrun pels og jeg foret den med ost og solsikkefrø. Den ble ganske rund og god med fin blank pels, og den ble faktisk ganske tam også etter hvert. Jeg hadde den til og med ute av buret og lot ham gå på armen min. Noen ganger gjemte den seg under sofaen og gikk ikke inn i buret før om natta. Det virket som han trivdes

godt, med tilgang til god mat hele tiden, og så var det jo varmt og godt inne i huset.

Jeg prøvde å slippe den ut i det fri igjen, ved å la buret stå ute i hagen med burdøra oppe hele natta. Jeg var sikker på at Rasmus hadde reist ut i naturen igjen. Da jeg skulle tømme og vaske buret hans dagen etter, så ristet jeg i kokosnøtta der han vanligvis sov. Der kom Rasmus litt forstumlet ut og lurte nok på hva jeg holdt på med. Han hadde gått og lagt seg i sitt trygge hjem, i den varme kokosnøtta fylt med bomull. Jeg vet ikke hvor gammel den var da jeg fanget den, men Rasmus ble boende hos meg i 2 år før han sovnet stille inn.

Vi har alltid hatt mange dyr i barndomshjemmet mitt, både hunder og fugler. Jeg fikk etter hvert stor interesse for fugler og oppdrett av dem og hadde på det meste over 30 finker av forskjellige arter. Inne på det ene soverommet i huset vårt bygde vi opp en del av et glassdrivhus, og brukte dette som voliere (stort bur) til fuglene. Seinere ble finkene flyttet ut i hagen til et enda større drivhus med oppvarmet rom.

Inne i stua hadde vi i tillegg til hund, noen undulater, en nymfeparakitt og en tyrkerdue. Min far var ikke særlig begeistret for tyrkerduen, Polly, da den alltid laget mye bråk når han kom sliten hjem fra jobb og ønsket å slappe av. Polly ble heller ikke venn med nymfeparakitten vår, Jakob, da den hele tiden hakket på ham. Nymfeparakitten vår var en helt spesiell fugl. En nymfeparakitt er en mellomstor fuglerase, på størrelse med en skjære, og er en av de mest populære stuefugler i Norge. Nymfeparakitter er kjent for å være både elskelige og morsomme. Jakob var gråfarget med røde kinn og en gul toppfjær.

Jeg tok toget til Drammen for å hente ham fra en zoo-butikk da jeg var rundt 11 år. Jakob var ca. 2,5 år gammel og var blitt innlevert for omplassering. I butikken kunne de fortelle meg at han var ganske tam og at han kunne plystre ”Broen over Kwai” og ”Fugledansen”. På vei hjem med toget hadde jeg ham i en frakteske for fugler. Idet jeg nærmet meg Vikersund, begynte han å plystre ”Broen over Kwai”. Folk kikket rart på meg og esken jeg hadde i hånden... Jeg ble veldig flau!

Vel hjemme sto buret klart slik at Jakob kunne flytte rett inn. Det gikk ikke lang tid før han oppdaget hunden vår Siro, en Luzernstøver som er en type harehund. Siro stod nysgjerrig og fulgte med på den nye fuglen som kom inn i huset. Jakob ble helt vill da han oppdaget hunden og skrek og hoppet frem og tilbake i buret. Vi slapp Jakob ut slik at han kunne få hilse på Siro. Jakob krabbet ned på gulvet og løp bort til Siro, som virket litt utilpass over oppmerksomheten. Jakob begynte å skravle og synge "Broen over Kwai". Han nappet Siro i følehårene på snuten, og på føttene. Etter en stund krabbet Siro flau under sofaen.

Fuglen var nok mer opptatt av hunden enn motsatt. Han laget alltid mye styr og bråk når Siro gikk forbi buret. Da ville han ut til hunden.

Noen ganger satt Jakob til og med på ryggen til Siro, som egentlig var en jakthund. Siro ble kun brukt til jakt noen få ganger, men vi oppdaget fort at han ikke hadde noe sterkt jaktinstinkt. Midt under jakten stakk han av og begynte å tigge mat hos noen andre jegere som satt og spiste i skogen. Siro dro meg derimot ofte på ski om vinteren, det likte han veldig godt.

Det viste seg at Jakob ikke var særlig flygedyktig. Det virket som om han aldri hadde lært seg dette. Det hendte at han fløy rundt i stua noen ganger, til sin store forskrekkelse, men stort sett foretrakk han å gå rundt på gulvet.

Jakob var nesten besatt av tøfler og føtter, så han fikk etter hvert sin egen tøffel som han pleide å sitte på i timevis. Han kunne sitte i lange tider og skravle med tøfler og føtter. Jakob var litt hissig, men han beit aldri, bare kilte med nebbet. Han likte ikke de andre fuglene noe særlig og ble tydelig sint hvis de nærmet seg.

Jakob hadde en svært spesiell personlighet, som mange kjæledyr har. Han ble ofte et underholdningstema når noen kom på besøk. Da slapp vi Jakob ut av buret og han gikk rett bort til våre eller gjestenes føtter og begynte å skravle og synge. Han kunne si "God dag, god dag" og han lærte å si Siro helt av seg selv. Noen ganger løp Jakob etter Siro og ropte Siro! Siro! Siro! Et morsomt skue.

Jakob likte ikke å legge seg tidlig om kvelden. La vi teppet over buret for tidlig på kvelden, ristet han kraftig i bjella med nebbet. Han brukte bjella i buret til å demonstrere hvis han ikke var enig i

noe. Han likte ikke å bli vekket tidlig på morgenen heller, da freste han og ristet i bjella. En skikkelig b-fugl.

Da jeg var ca 26–27 år måtte jeg dessverre gi ham bort til noen andre som kunne ta seg bedre av ham. Jeg bodde alene da og var ikke så mye hjemme. Jakob likte ikke at han fikk så lite oppmerksomhet, så han ble sint og ristet ofte i bjella. Nymfeparakitter trenger mye tid med sin eier for at de skal trives og være et harmonisk dyr. Jeg utviklet i tillegg allergi av støvet til Jakob – en allergi som gikk over seinere. Jakob var ca. 18 år da jeg gav ham bort. Nymfeparakitter kan leve et sted mellom 20–25 år. Jeg vet ikke hvor lenge han levde etterpå. Det var nok en riktig avgjørelse å omplassere Jakob, da jeg på dette tidspunktet ikke visste hvor lenge denne fasen skulle vare, men jeg savnet ham og har mange ganger angret på at jeg gav ham bort.

Flere år senere, mens jeg satt i stua i huset jeg bor i pr. i dag, merket jeg at noe satt på skulderen min. Jeg snudde meg og så Jakob sitte der, ikke som levende, men som en ånd. Han viste seg slik han så ut sist jeg så ham. Jeg opplevde fysisk at han kilte meg litt irritert med nebbet mot ansiktet mitt, slik han pleide å gjøre det. Det var nok hans måte å fortelle meg at han er død nå og har det bra. Så forsvant han igjen, og siden har jeg ikke sett ham.

Jeg hadde ikke noen spesielle åndelige opplevelser i barndommen. Jeg tenkte mange ganger, at hvis jeg kom til å se et spøkelse, så ville jeg løpt for livet.

Jeg var veldig opptatt av universet, stjerner og planeter. De kveldene det var klarvær kunne jeg tilbringe flere timer ute. Studerte nattehimmelen og undret meg over alt som fantes der ute. Mange ganger så jeg stjerner som forflyttet seg. Det så i hvert fall sånn ut.

Jeg kommer ikke fra noen religiøs familie, men helt siden jeg var liten ba jeg ofte til Gud når det var problemer eller noen var syke.

Når bestemor, min mormor, var på besøk delte jeg soverommet med henne. Jeg lå i overkøya og hun i underkøya. Hun hvisket alltid til seg selv før hun sovnet og ba bønner. Jeg spurte henne en gang hva det var hun hvisket. Hun svarte da at hvis du sier inni deg; ”jeg sover i Jesu navn”, så vil det skje deg noe godt når du blir eldre. Jeg

syntes det var godt å si denne lille bønningen før jeg sovnet, så det har jeg fortsatt med. Jeg ba også for min familie, venner og dyrevenner om at de skulle sove i Jesu navn. Det å bruke bønn ble helt naturlig for meg.

Noe jeg ikke visste den gangen, var at bestemor var synsk og kunne spå i kaffegruten. Hun var kjent for dette i sin krets nordpå der hun bodde. Ifølge min mor var hun også sanndrømt og tydet ofte drømmer. Hun spådde at min tante ikke ville leve så lenge, og det ble slik. Hun ble litt over 50 år.

På min mors side av familien er det flere som har evner og åndelige opplevelser. Den jeg har hatt best kontakt med av disse er vel min kusine Randi Irene Losoa som opplevde en lignende utvikling som meg parallelt med min utvikling. Hun har skrevet boka ”Veiviserne”, som handler om hennes åndelige opplevelser og utvikling.

Jeg har mange gode minner om min mor fra oppveksten. Hun var stort sett hjemmeværende, bortsett fra enkelte ekstrajobber i perioder. Jeg husker at middagen ofte var klar når jeg kom hjem fra skolen. Først i 40-års alderen utdannet hun seg til psykiatrisk hjelpepleier og tok førerkort. Min mor har fortalt meg at jeg var annerledes enn mine søsken. Jeg var den som hevnet meg om noen gjorde noe mot meg, så de fleste var i grunnen redd meg. Vi hadde en eldre kvinne som nabo, og hun hadde en nydelig hage med masse vakre blomster. Denne naboen hadde en dag sladret til mine foreldre om noe jeg hadde gjort, og som hevn hadde jeg løpt inn i hagen hennes og røsket opp de nyplantede blomstene hennes.

Jeg var i grunnen litt lik Emil i Lønneberget da jeg var liten. Jeg gjorde mye rart og kom alltid opp i trøbbel.

Pappa ble veldig syk da jeg var 15-16 år, og dette gikk svært hardt inn på meg. Legene fant aldri ut hva som feilte ham. Han hostet mye og hadde store smerter i brystet. Legene satte ham på sterke hjertemedisiner. Han lå bare på sofaen hele dagen, og turte ikke å gjøre noe fysisk på grunn av uvissheten om hva som feilte ham. Før sykdommen var han alltid veldig aktiv og satt sjelden i ro på sofaen. En gang besvimte han foran komfyren mens han laget mat. Jeg stod

heldigvis ved siden av og fikk tatt imot ham. Jeg var mye redd i denne perioden. Greide ikke å konsentrere meg om verken skole eller skihopping. Tankene kvernet alltid rundt pappas sykdom. Jeg ba ofte til Gud om at pappa skulle bli frisk. Plutselig en dag begynte han å kvikne til. Han arbeidet ute i hagen igjen. Nå begynte livet å normalisere seg.

Da jeg var 17 år kjøpte jeg en gammel BMW 316. Den var ikke kjørbare da jeg fikk den, men pappa og jeg pusset den opp. Pappa var blitt frisk. Han jobba masse med bilen det neste året, helt til den var ferdig på våren før jeg fylte 18 år. En strøken rød BMW var klar til bruk.

## Nesten voksen

### Bilulykken

Jeg fikk førerkortet på 18-års dagen min, og det gikk bare et halvt år før jeg kom ut for en stygg bilulykke en sen høstkveld. Det var fredag kveld rundt midnatt, og jeg var på vei hjem fra Noresund til Vikersund. Jeg begynte å bli veldig trøtt. Nærmet meg Vikersund, den siste lange sletta før avkjøringen. Husker bare at jeg kom inn på den lange sletta i den nyoppussa BMW'en. Etter det må jeg ha sovnet. Plutselig våknet jeg av et voldsomt BRAK. Jeg hadde kjørt rett i fjellveggen, ble kastet rundt og havnet på taket i veibanen. Jeg gikk inn i sjokk. Lå bare og ristet. Bilen var knust inn til passasjersete fremme og taket var trykt ned der jeg satt. Frontruta lå lenger borti veien husker jeg. Bilen var knust innvendig, glass og plastdeler lå overalt. To bekjente kom kjørende på moped rett etter og fikk raskt varslet ambulansen. Døra på bilen var sammenklemt, så de strevde en stund med å få meg ut. Ambulanse- personellet undersøkte meg i sykebilen. Jeg hadde ingen skader. Ikke en eneste rift, ingen blåmerker og ingen bruddskader. Jeg var bare i sjokk. Fikk beroligende og ble kjørt hjem av sykebilen. Da venner kom til ulykkesstedet senere og så bilen, var de redd jeg ikke hadde overlevd ulykken. Bilen var totalskadet.

Jeg våknet dagen etter ulykken, bare litt øm der sikkerhetsbeltet hadde vært. Noe jeg husket tydelig da jeg våknet, var at før bilen veltet så var det som om noe holdt godt og trygt rundt meg. Jeg satt stødig som en statue, uten å bli kastet hit og dit inne i bilen. Vanskelig å beskrive den følelsen, men jeg var helt avslappet på en merkelig måte.

Jeg har tenkt på denne episoden mange ganger i etterkant. En ting er sikkert, noe beskyttet meg. Så hvorfor vekket ikke denne energien meg *før* jeg kjørte i fjellveggen? Jeg mener det er fordi vi mennesker har vår frie vilje. Energien har ingen kontroll over valg vi tar, eller utfallet av dem. Jeg mener også at vi alle har en viss tid vi skal leve



her på jorden, og det er vårt eget ansvar å ivareta oss selv i denne tiden. Denne kvelden var jeg uansvarlig. Jeg kjørte bil da jeg var veldig trøtt og sovnet. Ingen andre enn meg selv hadde ansvaret for det.

Uansett er jeg takknemlig. Jeg kom uskadet fra ulykken.

## Vekttrening

Da jeg var 18 år var jeg svært spedbygd og veide bare 57 kg. Krok-bøyd som en med pukkelrygg. Jeg var bare skinn og bein, og hadde dårlig selvtillit. Tiden var inne for å gjøre noe med det. Jeg meldte meg inn på et treningsstudio i Åmot, som da het Ring Gym. Begyn-te å trene med vekter, og fant fort ut at dette var noe for meg. Trente 3 dager i uka i begynnelsen, og økte til 4 ganger i uka etter noen måneder. Jeg trente knallhardt, spiste mye mat, tok masse vitaminer og proteintilskudd for vektøkning. Det tok ikke lang tid før jeg la på meg muskler. Ryggen og holdningen i hele kroppen begynte gradvis å rette seg opp. Jeg ble sterkere og sterkere, både fysisk og mentalt. Selvtilliten ble bedre. Innen ett år hadde jeg lagt på meg 10 kg. Jeg hadde nådd målet mitt fordi jeg var 100 % innstilt på å klare det. Jeg ble fort sterk nok til å løfte ganske tunge vekter, så en person jeg ble kjent med på treningssenteret anbefalte meg å prøve styrkeløft. Det gjorde jeg, og ble med i lokale styrkeløftkonkurranser. Jeg ble med som junior i Norgesmesterskapet, og deltok i 67,5 kg klassen. Jeg måtte faktisk ned et par kilo for å delta i den vektklassen. Ble nr. 4 i Norgesmesterskapet, med 200 kg i knebøy, 105 kg i benkpress og 205 kg i markløft. Jeg gikk opp en vektklasse til 75 kg etter denne konkurransen. Etter en stund sluttet jeg med styrkeløft, men fort-satte med vekttreningen.

Treningen gir meg fremdeles mye og er en fin avkobling i hverda-gen. Den gir meg en god jording, dvs. at jeg kommer i kontakt med meg selv, føler meg tilstede i kroppen min.



DEL 2

# Oppvåkningen



## Kapittel 3

# De første opplevelsene

Jeg var 25 år gammel og hadde ikke fått noen forvarsler på hva som nå skulle skje med meg. Visste i grunnen veldig lite om healing. Jeg hadde aldri vært på healingkurs, seminarer eller lest noen bøker om temaet. Eneste erfaringen jeg hadde med healing fra før, var at jeg oppsøkte en healer da jeg hadde skadet meg i styrkeløft. Det var kjent at han Leif kunne hjelpe folk med problemer, så jeg valgte å prøve dette da jeg ble skadet. Han holdt på smerteområdet, så strøk han smertene ut av kroppen min med hånden. Det var spennende å oppleve den strømmen jeg kjente i kroppen når jeg fikk healing. Jeg ble alltid bra etter at jeg hadde vært hos ham.

I denne perioden følte jeg at jeg stod fast. Jeg stod på en måte i et veikryss og visste ikke hvilken vei jeg skulle gå. Ingen utdannelse i noen spesiell retning hadde til nå fristet meg. Jeg var bare halvt utdannet karttegners og teknisk tegner. Jobben jeg hadde som produsent av skyvedørsgarderøber hadde jeg bare for å tjene til livets opphold. Jeg hadde egentlig ingen interesse eller glede over jobben. Det følte frustrerende.

Kalenderen viste fredag 13. desember 1996. Vi hadde julebord med jobben denne fredagen. Vi som jobbet i produksjonen hadde vorskpiel hjemme hos en medarbeider, før vi dro til hotellet hvor middagen skulle være. Det gikk i både øl og vodka, og stemningen var på topp. Jeg var glad i å feste på denne tiden. Var stort sett på byen hver eneste helg.

Plutselig, under middagen, følte jeg noe rart begynne å skje med meg. Jeg merket en strøm av energi og varme som begynte å pulsere i kroppen. Først trodde jeg det var alkoholen som spilte meg et puss, for jeg var langt fra edru. Men så begynte jeg å kjenne energien fra folk rundt meg og kunne fornemme hva de hadde av plager. Hele

opplevelsen falt naturlig inn akkurat som mine kollegaer aksepterte og trodde på det jeg opplevde. Jeg prøvde etter hvert å holde på de steder noen hadde problemer. Hendene mine var kokende varme og smertene forsvant der og da på enkelte. En kollega kommenterte det slik at jeg hadde en fin fremtid i vente. Jeg var både fascinert og sjokkert over det som skjedde, men en indre stemme sa til meg at dette hadde med healingevner å gjøre.

Seinere på kvelden dro noen av oss på byen til et utested. Jeg hadde fremdeles en merkelig følelse i kroppen. Det var som om noe ville ha oppmerksomheten min. Jeg følte for å gå fra utestedet og gikk alene mot parken. Med ett fornemmet jeg noe, som om det var mange mennesker rundt meg, men som jeg ikke kunne se. Jeg stod alene ute i parken midt på natta, og kikket fortvilet rundt meg. Jeg opplevde en plutselig og voldsom åpning for mine healingevner, så jeg var naturligvis både redd og forvirret. Jeg gråt, selv om den indre stemmen gjentok at alt var som det skulle og at det var healingevnene som nå ble vekket opp i meg. Jeg ringte min samboer og ba henne hente meg. Jeg fortalte henne hva som hadde skjedd. Hun skjønte lite av det jeg snakket om og trodde nok at det var alkoholen som forårsaket disse opplevelsene.

Da jeg våknet dagen derpå, merket jeg med en gang at noe var annerledes. Når jeg holdt hendene mine mot hverandre med litt avstand, så merket jeg et magnetisk felt mellom dem. Det kjentes som strømninger i hendene mine. For å prøve ut dette nye holdt jeg hendene mine på den problematiske ryggen til min samboer. Hun kjente en intens varme, og ble straks mye bedre i ryggen. I hvert fall der og da.

Etter noen dager hadde det fremdeles ikke gått helt opp for meg hva som hadde skjedd, men jeg hadde mer i vente. Noen uker senere begynte jeg å se ting jeg ikke hadde sett før. Jeg så menneskelignende skikkelser bevege seg rundt i leiligheten vår. Når jeg slappet av om kvelden foran tv-en, smalt det ofte et slags blitzlys over hodet mitt. Min samboer opplevde også det som skjedde. Det blinket i hele leiligheten. Dette skjedde nesten daglig en lang peri-

ode. I tillegg begynte tv-en å slå seg på av seg selv om natta.

Naturlig nok ble disse første opplevelsene i huset litt skremmende. Vi ble begge litt usikre og lurte på hva som skjedde. Men det gikk ikke lang tid før disse opplevelsene ble en naturlig del av hverdagen. Vi aksepterte dem som en del av min åndelige utvikling og fant dem etter hvert litt spennende, redselen gikk over i nysgjerrighet.

På fabrikken jeg jobbet ble det lagt til rette for at jeg kunne hjelpe kollegaer som ønsket dette. Jeg fikk bruke en viss tid på spiserommet for å gi healing til kollegaer.

### **Jenta fra tidligere tider**

Et halvt år senere, en sommernatt i 1997, våknet jeg ca. kl. 04 om natta. Det var lyst ute, så det var ganske lyst inne på soverommet også. Jeg reiste meg opp av senga. Plutselig stod det ei vakker jente ved siden av senga. Hun hadde smalt ansikt, smale øyne, smal nese og langt slett hår. Hun hadde en hvit kjole, eller en slags drakt, på seg. Hun bar mange smykker. Klærne hun hadde på seg var ikke fra vår tid, men fra rundt år 0 ved Kristus tid, slik vi ser dem på filmer som omhandler denne tiden. Hun så på meg i ca 4-5 sekunder før hun gradvis ble borte. Jeg ble ikke redd, bare fascinert. Det føltes som om jeg gjenkjente henne fra tidligere tider. Jeg kommer aldri til å glemme synet av henne.

### **Den lysende kulen**

Senere en kveld, samme sommer, var det skikkelig uvær. Det lynte og tordnet. Jeg var hjemme i leiligheten og begynte å føle meg ganske uvel. Jeg kjente så sterke spenninger i kroppen og i leiligheten at det føltes som om lynet snart skulle slå ned her. Jeg stod i stua, kikket mot kjøkkenet, og plutselig kommer det en lysende kule på størrelse med en håndball susende ut fra kjøkkenet. Den lyste veldig sterkt, suste videre forbi meg i stua og ut i gangen. Da kom akkurat min daværende samboer ut fra badet. Den lysende kula sneiet henne før den forsvant sporløst inn i veggen. Vi ble begge stående

helt i ro, svært forskrekket over det hele. Spenningene som jeg opplevde var nå borte. Jeg følte meg rolig igjen, og mer overrasket enn redd. Funderte over det som hadde skjedd. Det første jeg tenkte på var at det kunne være et kulelyn som hadde kommet inn gjennom leiligheten, men det var ingen brennmerker eller spor etter kula. Jeg spurte Liv Hilmen, som kanaliserer budskap fra den andre siden. Her er svarene jeg fikk:

Hva var den lysende kulen?

*Rensende energi. Om du tenker tilbake vil du huske at det hadde oppstått sterke spenninger der, og de var destruktive for deg. Vi rensset derfor ditt fysiske rom, og du husker sikkert at spenningene var redusert etterpå. Du er sterkt jordisk orientert i din åndelige virksomhet. Dine åndelige opplevelser manifesterer seg lett i jordiske syn, ikke bare som indre opplevelser. Dette har skjedd oftere før, for å vekke deg opp. Du trenger ikke slike opplevelser lenger, for du er nå i full visshet om hvem du er.*

Hvem dukket opp ved sengen min?

*Det var engelen Gabriel som kom til deg. Du har en stor oppgave i forhold til mennesker og deres jordiske forhold. Dette er Gabriels områdene, om det kan sies slik. Det som skjedde den natten var en initiering, en forberedelse til den utvikling som senere skulle komme. At dette ble en kvinneskikkelse hadde sitt utspring i at du skulle kjenne det igjen. En engelskikkelse hadde blitt for diffus, så vi skapte et inntrykk du ikke skulle glemme. Engelen Gabriel er en sterk energi i din sfære. Han er sterkt tilstede i din virksomhet.*

Jeg fortalte Liv om en stor lysende skikkelse jeg ofte så med åpne øyne, når jeg satt og slappet av hjemme. Jeg så også at den fulgte med meg til andre steder enn hjemme. Det kom videre informasjon gjennom Liv:

*Denne skikkelsen du snakker om er helt riktig Gabriel. Du skal identifisere deg med engelen, og se dette lyset komme inn i deg. Se at du blir*



*ett med lyset. Gjør det som en meditasjon, en gang hver dag i en måneds tid fremover, deretter så ofte du vil. Du kan gjøre det mange ganger om dagen, om du ønsker det. Men helst minst en gang. Dette vil øke din visshet om din åndelige styrke. Det vil også øke energiene du sender ut til andre mennesker, og skape kanaler for store healingkrefter i arbeidet du gjør for andre mennesker.*

Kan dere fortelle mer om meg?

*Du er en sjel med store og dype kvaliteter. Du er en sjel som ruver i himmelen. Du har en stor jobb å gjøre på jorden, og du valgte å gå ned til jorden, den tredje dimensjon, og møte mennesker der de er, med et ansikt, en stemme og en kropp, for å være nær på en måte de kunne kjenne igjen. Du kunne også ha arbeidet bare åndelig, men da måtte du nå menneskene gjennom intuisjonen deres, og det er et stort problem å gjøre det. Mennesker er opptatte, de er frustrerte, de er ikke alltid i kontakt med seg selv. Der kommer du inn. Du er en brobygger mellom himmel og jord. Du bringer himmelen til jorden, og menneskene tilbake til himmelen ved din virksomhet. Ved å hjelpe dem slik du gjør, gjør du englearbeide, himmelens arbeide, på jorden, i menneskeskikkelse. Du sprer på denne måten verdens viktigste budskap ved å skape kjærlighet i mennesker. Når mennesker får hjelp til å fjerne sykdommer og spenninger, og negative energier, vil det bli plass til positive energier, kjærlighet. Du er her hver eneste natt hos oss, du konfererer med oss. Du gjør mye hver eneste natt. Du får påfyll, og vi støtter deg. Du er ikke en lakei for himmelen. Du hører til her, men du tok på deg en stor oppgave da du ville være på jorden i denne opprørte og omveltende tiden på jorden.*

## Huskjøpet

For å beskytte de som i dag bor i dette huset, vil jeg ikke fortelle hvor eller når dette skjedde. Jeg kjøpte et hus og flyttet inn da alt var klart. Etter en kort stund begynte det å skje merkelige ting i huset. Når jeg skulle legge meg om kvelden, hørte jeg stadig at dolokket i andre etasje smalt igjen. Det var alltid en kald luftstrøm i gangen.

Jeg sjekket om det kunne være feilisolert noen steder i gangen, men det kom ikke fra verken gulv eller vegger.

En dag, midt på lyse dagen da jeg var alene i huset, begynte hele huset å riste. Jeg stod i første etasje og det hørtes ut som om hele andre etasjen over meg raste sammen. Jeg ble forskrekket! Og redd... Det smalt og rista i huset. Når det hele var over, etter ca. et halvt minutt, gikk jeg forsiktig opp i andre etasjen. Til min store forundring kunne jeg ikke se at noe hadde skjedd. Alle pyntegjenstander stod på sin plass uten antydning til å falle ned.

Lignende episoder skjedde flere ganger. Jeg skjønte etter hvert at ikke alt var som normalt i dette huset. Jeg så sorte skygger bevege seg i huset, hørte skritt fra annen etasje, det knaket både her og der og det kom stadige vonde lukter fra intet. Til nå hadde min åndelige oppvåkning vært både spennende og fascinerende, men nå utviklet det seg i en mer skremmende retning. Situasjonen ble bare verre og verre med tiden. Familie og venner som kom besøk merket også at det var noe rart i huset. På denne tiden var jeg ikke i stand til å hankses med slike energier. Jeg visste lite om det, så jeg var livredd. Visste ikke hvor jeg skulle gjøre av meg for å få fred. Angsten jeg utviklet, genererte det hele til å bli enda verre.

Vi innså at vi trengte hjelp til å bli kvitt energiene i huset og kontaktet det Norske Healerforbundet. De gav meg navn på personer jeg kunne kontakte. Vi ble svært overrasket da vi fikk inntrykk av at flere av disse ikke turte å komme til huset, eller så sa de at de da måtte være flere sammen. Dette gjorde redselen vår for energiene enda sterkere. På denne tiden var det nok mer frykt rundt temaet hjemsøkte hus enn det er i dag.

En lørdag fikk vi svar fra en mann som var villig til å komme samme dag. Han fortalte at han hadde gått et healingkurs, og påstod han kunne rense huset vårt for disse energiene. Han gikk rundt i huset og ringte med ei slags bjelle. Det hele virket både komisk og merkelig, i hvert fall da. Han avsluttet med en seanse der han påstod å fjerne energiene som var i huset.

På kvelden merket vi at kulda i huset begynte å komme tilbake. Det følte som kuldegrader, selv om gradestokken faktisk viste 27-28 varmegrader. Jeg fyrte ekstra med ved for at det skulle bli var-

mere, men det hjalp ikke. Min samboer ble frustrert og lei seg, og begynte å kjeft på det ukjente i huset. Da ble hun plutselig dyttet ut fra kjøkkenet og inn på stua med stor kraft. Selv kjente jeg at jeg ble holdt tilbake i sofaen. Vi ble livredde! Jeg så mørke skikkelser bevege seg rundt i huset, klart og tydelig. I desperasjon hentet jeg en bibel, og gikk mot de mørke skyggene med boka i hånda. Da forsvant de, men jeg visste at dette bare var midlertidig. Vi måtte rømme huset, og reiste til mine foreldre. Dagen etter kom jeg endelig i kontakt med en mann som kunne hjelpe meg. Han så med en gang hva som pågikk i dette huset. Han ga meg en god følelse av at dette skulle gå bra. Han bodde et stykke unna, men det var ikke nødvendig for ham å reise til huset. Han tok det bort på avstand. Denne mannen lærte meg mye om hvordan jeg skulle forholde meg til slike energier. Jeg opplevde ham som svært kunnskapsrik, ydmyk og ærlig i det han lærte meg. Det ble rolig i huset etterpå, men pga. evnene mine sa han at jeg var som et fyrtårn for den åndelige verden. De ville trekkes mot meg. Han sa jeg måtte lære meg å leve med dem rundt meg. Det har jeg med tiden gjort.

Etter at han hadde rensset huset, så jeg noen slags lysende skikkelser overalt i huset. Akkurat som store bomullsdotter som svedde rundt i huset. Jeg ringte ham for å spørre hva dette kunne være. Han forklarte at det var energier han hadde plassert der for å beskytte oss, og at de ville forvinne etter en stund. Jeg opplevde å se dem i ca. 2 uker. Det var et merkelig syn, men det følte likevel som en stor trygghet å ha dem der. Jeg spurte Liv Hilmen, og fikk følgende svar:

Hva skjedde der jeg bodde før?

*Dette var et miljø du ikke skulle være i. Din økende sensitivitet kunne ikke hanskes med disse negative energiene. Menneskene i huset var bare redskaper for oss, selve stedet hadde mye negative energier. Du kjente det allerede da du flyttet dit, men du tok ikke helt konsekvensene av det. Tidligere var dette et sted der mennesker ble drept. Ingen hadde rensset stedet, og energiene fra angsten satt igjen der. Dette ville ikke være bra for deg, og ville hindret din videre utvikling.*

## Overgangen til fulltidshealer

### Refleksologi-utdannelse

Året var nå 1998. Jeg skiftet arbeid fra produsent av skyvedørsgarderober til montasje av ventilasjon og sentralstøvsugere. Jobbet kun med healing på fritiden, men det var healingen og alt jeg opplevde rundt det som stadig var i tankene mine. Jeg ønsket så sterkt å kunne jobbe med healing på heltid. Det var det jeg følte var blitt min vei i livet. Men foreløpig var det ikke nok grunnlag til å leve av bare dette. Hvordan kunne jeg klare å gradvis øke min erfaring og kompetanse innen healing?

Løsningen ble å ta en utdannelse innen det alternative som kunne gi meg mer kunnskap som jeg kunne bruke i mitt healingarbeid. Jeg vurderte alt fra massasjekurs til alternative medisinskolet. Kom så over en annonse i en avis på noe som het Refleksologiskolen. Dette så veldig interessant ut, og etter samtaler og informasjon meldt jeg meg på. Det var et kurs i videreutviklet soneterapi, og det var sju trinn som gikk over to år. Her lærte jeg mye om hvordan kroppen henger sammen og hvordan alt påvirker hverandre. Jeg syntes det var både spennende og gøy å lære om alt dette.

Etter en stund ble det til at healingen ble satt til side. Jeg fikk nemlig høre at healing kunne være farlig og at jeg burde holde meg til refleksologi. Slik ble det en stund, men det forvirret meg litt siden jeg tidligere hadde god erfaring med healing som behandlingsform.

Under kurset lærte jeg også hva alle fargene betyr, verdier og elementlære. Noe jeg fikk stor nytte av seinere da jeg på et tidspunkt begynte å se auraen til mennesker. Den kunne fortelle meg i grove trekk hvor personene hadde problemer.

Jeg skaffet meg et lite kontor og begynte å praktisere litt, selv om jeg ikke var helt ferdig med skolen. Jeg jobbet nå som refleksolog

to kvelder i uka og lørdager ved siden av min jobb i ventilasjon-syrket. Etter at jeg var helt ferdig med skolen, og hadde fått tittelen diplomert refleksolog, fortsatte jeg å arbeide slik.

Etter hvert merket jeg at behandlingsformen utviklet seg. Jeg kom stadig bort i det alternative, og det var mye aktivitet rundt meg. Jeg begynte å se farger og gikk litt tilbake til den ”gamle” måten å arbeide på. Jeg tilførte healingenergi til refleksologi-systemene jeg hadde lært. Denne kombinasjonen viste seg å fungere veldig bra.

### **Selvstendig næringsdrivende**

Jeg begynte i år 2000 som selvstendig næringsdrivende innen ventilasjon for å få mer tid til det alternative som jeg så sterkt ønsket å jobbe med. Jeg var da ferdig utdannet refleksolog. Jobbet fremdeles på fritiden med healingen, men nå satte jeg innimellom av en hel dag eller to til healingarbeidet.

Jeg ble forespeilet fra ei veldig kjent klarsynt i Norge, at jeg ved 30-års alderen ville gå over til healing på heltid. Jeg var da 27-28 år. Jeg hadde mye kontakt med henne en stund i prosessen, det gav meg trygghet om at fremtiden var trygg.

Det hendte at jeg utførte healing på byggeplasser også, for ryktene gikk om hva jeg kunne gjøre for folk som hadde problemer. Jeg husker godt en morsom episode med en svenske jeg jobbet litt sammen med. Han var leid inn av firmaet jeg jobbet for. Han hadde problemer med nakke og skuldre. Ventilasjonssyrket er et fysisk hardt yrke, så det er lett å få belastningsskader. Jeg gav ham healing en dag, uten at jeg berørte ham fysisk. Stod bare å stå på ham. Han må ha kjent energien som jobbet i kroppen sin godt, for han ble tydelig veldig overrasket over det han opplevde. Så sa han: ”jävla trolldom-spojke!” Han ble helt smertefri.

Jeg var nå kommet til et stadiе der ventilasjonssyrket gjorde meg frustrert og sliten, både fysisk og psykisk. Det tar på å mistrives i en jobb over lengre tid. Det følte seg veldig urettferdig at jeg brukte så mye tid og krefter på å hjelpe andre mens jeg selv hadde mange problemer. Jeg var inne i en periode med depresjon, og taklet situasjonen med å feste nesten hver eneste helg. I tillegg fikk jeg problemer med

å betale forskuddsskatten da jeg begynte som selvstendig næringsdrivende, og økonomien kom galt ut. Jeg måtte likevel fortsette i ventilasjonsyrke fordi min alternative jobb enda ikke gav meg en stabil inntekt. Bekymringene tappet meg for mye energi.

En dag jeg var på arbeidsrommet hjemme og var veldig trist til sinns, var det som om en kraft fysisk ”dyttet” meg bort til bokhylla. Jeg oppdaget da en bok jeg hadde kjøpt og lest noen år før, men ikke helt forstått. Det var Wayne Dyer sin bok ”Åndenes energi”. Boken tar for seg Loven om Tiltrekning, som kort fortalt dreier seg om at likt tiltrekker likt. Det vi fokuserer på, tenker på, det tiltrekker vi oss. Jeg begynte å praktisere denne teorien og fra denne dagen tok livet mitt en positiv vending. Jeg begynte å føle meg bedre fysisk og psykisk, livet gikk nå plutselig på skinner. Det var en omstillingsprosess å oppleve lykke, så i begynnelsen føltes det uvant for meg å lykkes med ting. Etter en lang tid med motgang, var det nå virkelig min tur til å lykkes i livet? Fokuset mitt hadde i lang tid vært på fraværet av å lykkes, men da fokuset skiftet til det livet jeg ønsket meg, opplevde jeg positive hendelser på rekke og rad.

### **Omtale i pressen**

Våren 2003 fikk jeg en forespørsel om en omtale i en lokal avis, som jeg takket ja til. Det førte til økt arbeidsmengde innen healing. Nå jobbet jeg halvt med healing og halvt med ventilasjon.

Seinere den samme våren fikk jeg en forespørsel fra ukebladet Allers også. De ville skrive en artikkel om meg og mine evner. De ønsket også å skrive om en jeg hadde behandlet og spurte meg om jeg hadde referansepersoner som de kunne intervju. Jeg synes det var litt ubehagelig å skulle spørre noen, men gjorde det likevel. Personen jeg valgte å ringe hadde en hund som jeg reddet livet til via fjernhealing. Hun hadde hørt rykter om at jeg hadde hjulpet flere dyr, blant annet en katt med koldbrann. Selv om situasjonen så håpløs ut for hunden og den tunge avgjørelsen om avlivning var tatt, så valgte de å kontakte meg som et siste forsøk. Hundeeieren var veldig positiv etter at jeg hadde forklart saken for henne på

telefon, og sa ja uten å tenke seg om engang. Hun ville svært gjerne stå frem og fortelle historien.

I slutten av mai 2003 kom artikkelen ut i Allers nr. 21. Jeg syntes at journalisten hadde gjort en god jobb med artikkelen. Det ble en sterk historie om schæfertispen Biggi som hadde fått en alvorlig jurbetennelse etter å ha fått valper. Dette utviklet seg til koldbrann, med store åpne krater av sår. Det ene såret var et 20 cm åpent krater i buken, som fløt av daukjøtt og sår. Biggi gikk på morfin for å dempe smertene. Det skjedde ikke så mye med hunden under den første fjernhealingen, men under den andre fjernhealingen begynte det å skje ting som hundeeieren kunne se med sitt blotte øye. Plutselig begynte kjøttet å endre farge, det ble hvitt. Jeg fikk da en sterk følelse av at dette kom til å gå bra. Jeg merket sterke energier strømme gjennom meg, via hundeeier og til hunden. Siden eiere av dyr fungerer som en slags transformator av healingenergien, så kjenner de den ofte fysisk på kroppen. Biggi's eier opplevde energien veldig sterkt som både kulde og en følelse av prikkinger i huden, og var derfor helt utslitt etter behandlingene. Under den tredje fjernhealingen var det tre personer i samme rom som hunden, som både så og opplevde det ubegripelige. Sårflater begynte å trekke seg sammen. Daukjøtt ble borte i løse luften. Etter den åttende fjernhealingen var hunden frisk. Hunden var da helt fri for koldbrann. Det var ikke spor å se etter de store sårene, ikke et arr en gang. En veterinær kunne bekrefte at situasjonen hadde vært dramatisk for hunden. Hunden hadde fått diagnosen blodforgiftning, to sprukne jurkjertler og massive infeksjoner.

Jeg var forberedt på at mange kunne ta kontakt med meg etter at denne artikkelen kom ut i bladet, men ikke så mange som det etter hvert ble. Telefonen ringte fra tidlig på morgenen til seint på kvelden. I tillegg sendte folk brev, tekstmeldinger og de la igjen beskjeder på min telefonsvarer. De aller fleste henvendelsene var hyggelige, men noen få la igjen sinte beskjeder. De lurte på hvorfor jeg ikke tok telefonen. De visste nok ikke at jeg hadde veldig mange henvendelser og jobbet meg gjennom dem så fort jeg klarte. Jeg avviste dem som oppførte seg på den måten.

Fra og med da begynte jeg å arbeide som healer på heltid. Jeg jobbet hardt og hadde ofte 12 timers arbeidsdager. Drømmen om å bli heltidshealer var endelig oppnådd.

Etter dette har jeg blitt omtalt i media flere ganger.

## **Opplevelse med en pasient som hadde lest artikkelen i Allers**

Et ektepar kom til healing etter at de hadde lest artikkelen. Jeg oppfattet kvinnen som meget åndelig, og mannen som en svært jordnær person. Etter at de var kommet hjem igjen etter healingen, leste kvinnen bladet og artikkelen en gang til. Da skjedde det noe merkelig. Jeg gjengir her hva de fortalte meg.

Da hun holdt på artikkelen, forvandlet bladet seg akkurat som til en stiv papplate, som sugde seg fast i hendene hennes. Bladet var ikke til å få av. Mannen hennes prøvde flere ganger å få løsrevet det stive bladet fra hendene hennes, men det gikk bare ikke. Etter ca 3 timer løsnet bladet til slutt. Mannen tok tak i bladet, men da sugde det seg fast i hendene hans. Der satt det fast i ca. en time. Det må ha vært en merkelig opplevelse for dem, og de ringte meg for å fortelle historien. Jeg visste ikke helt hva jeg skulle si, jeg hadde ikke hørt om en lignende opplevelse før. Det virket som om de syntes opplevelsen var både morsom og litt rar. Jeg fikk ikke inntrykk av at de syntes det var en negativ hendelse, men mens det stod på må de ha fundert mye over dette som skjedde.

Jeg fikk også tilbakemelding fra mange andre på denne tiden om at de opplevde rare ting bare ved å lese artikkelen. Jeg har til og med fått høre at noen ble helbredet bare ved å lese den. Etter hva ansatte i Allers fortalte meg var dette den mest populære artikkelen de hadde skrevet om dette temaet, noen gang. Jeg hører stadig at bladet dukker opp den dag i dag, sju år seinere. Folk leser artikkelen fortsatt. Noen forteller at de har artikkelen liggende på nattbordet, for da får de sove så godt. Det har skjedd mye magi rundt denne artikkelen.

Selv tror jeg dette er en av måtene universet viser oss at det er faktisk er krefter der ute som kan hjelpe oss når det oppstår problemer. Energier som også kan formidles gjennom skrevne ord.



## Ny familiesituasjon

Livet fortsatte utover høsten 2003 med lange arbeidsdager. I ettertid skjønner jeg ikke hvordan jeg klarte å jobbe så mye som jeg gjorde i denne perioden. Selv om drømmen nå var oppfylt, og jeg hadde sluttet å feste i helgene, så tar det tid å komme seg igjen etter alt jeg hadde opplevd. I tillegg hadde jeg nå en sønn på 1 år å ta hensyn til. Det var nok ikke enkelt å være min samboer på denne tiden og det endte til slutt i samlivsbrudd. Jeg måtte i gang med flytting, selv om jeg ikke ønsket å være alene.

Det som holdt meg oppe var nok min heltidsjobb som healer. Arbeidet var utrolig givende, så derfor klarte jeg disse lange arbeidsdage. Universet sørget nok også for at jeg fikk påfyll av energi mens jeg jobbet. Jeg hadde i tillegg mange venner rundt meg som støttet og hjalp meg. Jeg var likevel trist. Orket ikke tanken på å begynne å gå på byen hver eneste helg igjen for å treffe folk. Det ville blitt for slitsomt i forhold til healingarbeidet. Det kreves tross alt at jeg er i fin form når jeg gir healing.

Det ble til at jeg satt hjemme og chattet på internett. Der kom jeg en novemberdag i kontakt med ei russisk jente fra Sankt Petersburg. Hun het Julia. Kommunikasjonen gikk på engelsk. Jeg fikk raskt en sterk kontakt med henne. Da jeg så bilde av henne første gang, så jeg at hennes aura fløt i en grønn klar farge. Det syntes jeg var merkelig. Jeg pleide jo ikke å kunne se auraer ut fra bilder. Den grønne fargen betyr at hun er følsom og har mye kjærlighet i seg. Kontakten ble bare sterkere og sterkere. Kjærligheten var der allerede før jeg hadde møtt henne. Det føltes som om jeg kjente henne godt fra før, og det var gjensidig.

I begynnelsen av desember dro jeg til Sankt Petersburg i Russland for å møte henne. Mange hjemme var bekymret siden jeg reiste til Russland helt alene, og syntes at dette hadde skjedd litt for fort. Selv følte jeg meg helt avslappet og trygg på at dette var riktig. Jeg ble der i fire dager, og kjærligheten blomstret. Det var en stor opplevelse både å treffe Julia og å oppleve kulturen og menneskene i Sankt Petersburg. En storby med 4,5 millioner mennesker. En vakker by med helt utrolig arkitektur og bygninger.

I slutten av desember kom Julia på besøk til meg i Norge. Planen

var at hun skulle være her i tre uker, men allerede 14. januar 2004 giftet vi oss. Siden har hun bodd i Norge. Hun begynte på norsk skole, og utrolig nok begynte hun å snakke norsk etter bare 4 måneder og var i fast jobb fra august samme år.

Etter at Julia traff meg opplevde også hun en åndelig utvikling. Sammen har vi hatt mange åndelige opplevelser og Julia begynte å bli involvert i mitt arbeid.

Det at vi begge følte at vi allerede kjente hverandre, fikk vi bekreftet via klarsynte og kanalisering. Her kommer et utdrag fra en kanalisering fra Liv Hilmen til Julia:

Julia spør: Hva ligger i skyldfølelsen jeg har ovenfor Runar?

*En gang i middelalderens Russland var du en adelig kvinne. Du forelsket deg i Runar, men du ville ikke ha ham for han var av for lav byrd. Hans energi var vakker også i dette livet, og du visste at han var mer verdt, men ytre forhold gjorde at du ikke ville velge å gå ned i stand. Du ville tape anseelse i samfunnet du tilhørte. I stedet giftet du deg med en mann som var mye eldre enn deg, men du ble aldri lykkelig i det livet. Det som nå ligger i ditt cellelager, som et minne i den fysiske kroppen din, er resultatet av dette valget. Du føler skyld overfor Runar for at du ikke valgte ham, og du føler skyld overfor deg selv for at du ikke tok deg selv og din kjærlighet på alvor den gangen.*

DEL 3

# Utvikling gjennom erfaring



## Mesteren kommer

### Første møtet

Det var i begynnelsen av november 2003. Jeg holdt på å rydde på kjøkkenet en kveld. Plutselig fornemmet jeg at det var noe rundt meg, en åndelig skikkelse. Jeg hørte tydelig at det var noen som visket til meg, men jeg fikk ikke helt med meg hva den viskende stemmen sa. Jeg ble nysgjerrig på det som skjedde. Ved kanalisering fra Liv Hilmen fikk jeg følgende svar på episoden:

Hvilken ånd var det som visket til meg?

*Det er en stor mester du nå er kommet i kontakt med, og etter en tid, når du er blitt vant til energien, vil mesteren komme til deg med klare budskap. Han er en stor universell mester i healing, og har levd på jorden mange ganger. Du levde sammen med ham i Egypt under Farao Ramses 2. Dere arbeidet i kretsen rundt ham, og var store healere begge to. Hils ham velkommen i tankene neste gang du kjenner nærheten. Det er en som vil deg vel og som vil styrke deg og heale deg, og som er en del av den videre utviklingen. Hans energier vil være med å styrke deg til større oppgaver vi skal bruke deg til, i healingens tjeneste på jorden. Sjelen, som er mesteren, prøvde ikke å fortelle deg noe bestemt. Du kan si at dette var det første møtet, og vi ville du skulle få dette forklart på den måten som nå skjer, for at du i stor og full tillit til oss og deg selv kunne møte sjelen og ta ham i mot. Du vil lett kommunisere med mesteren om litt tid. Når du stiller spørsmål vil du få ordene som tanker i hodet. Stol på deg selv og lytt på denne måten til den store mesteren som nå er kommet til deg.*

## Deltar i healingarbeidet

Under en behandling av en kvinne, midt i healingen, begynte det å skje helt merkelige ting med kvinnen. Jeg skvatt og trakk meg litt unna henne. Jeg fikk en sterk følelse av at nå skulle jeg trekke meg litt unna og observere det som skjedde. Kvinnen ble satt i en slags transetilstand. Kroppen hennes ble ”knekt” og tøyd. Hun ble løftet litt opp av benken med overkroppen, og hodet og nakken ble ”justert”. Akkurat som om en kiropraktor jobbet med henne. Avslutningsvis lot jeg henne stå litt oppreist på gulvet. Jeg pleide fra før å avslutte en healingtime med at pasienten stod litt oppreist på gulvet. Da ble hun bøyd forover, bakover og til sidene som en slags uttøyning. Jeg stod overrasket og observerte. Det skjedde så plutselig, helt uten forvarsel. Jeg skjønnte at her var det nye energier som var inkarnert i healingarbeidet mitt. Kvinnen var rolig, og hun følte at alt skjedde kontrollert.

Når jeg opplever en ny utvikling i mitt arbeid kommer det som regel under healing av klienter. Jeg får da praktisk undervisning fra universet. Også under kvinnens neste healingtimer opplevde hun behandling med den nye energien.

Fra februar 2004 begynte det samme å skje med andre klienter også. Noen ble tøyd, noen ”knekt” og noen ble rett og slett lagt i gulvet for justeringer. Noen opplevde det som yogaøvelser, mens andre fikk sterke vibrasjoner i hele kroppen.

Jeg begynte nå å se hvordan pasienter kunne bruke tankebilder for å ”koble seg på” denne energien på egenhånd. Dette kaller jeg selvhealing. Disse teknikkene forklarer jeg under ”slik jobber jeg”. Da jeg startet å veilede pasienter i selvhealing, gav mange tilbakemeldinger på at de opplevde like sterke fysiske reaksjoner hjemme når de på egenhånd brukte tankebildene, som under behandling hos meg på kontoret. Noen påstod at de fikk enda sterkere reaksjoner på egenhånd, mens andre fortalte at de opplevde å bli fysisk ”operert” av usynlige hender. Reaksjonene kunne vare i flere timer.

Jeg husker spesielt et tilfelle. Hun ringte på ettermiddagen, og bestilte time til dagen etterpå. Allerede ved 20-tiden samme kveld begynte energien å arbeide med henne. Hun ble lagt i gulvet, strekt

og justert i alle retninger. Reaksjonene hadde vart helt til kl 01 på natta. Dagen etter kunne jeg, fra kontoret mitt, høre masse romstering ute fra venterommet. Jeg gikk ut for å se hva som skjedde, og der lå kvinnen på gulvet. Hun ble tydelig knekt og justert, selv om det også satt andre på venterommet. Behandlingen hadde allerede startet før jeg hadde gitt første healingtimen.

Flere klienter fortalte meg om slike opplevelser etter å ha bestilt time hos meg. Det begynte å bli vanskelig å planlegge timene siden tiden guidene brukte på klientene varierte enormt. Ved kanalisering fra Liv Hilmen får jeg følgende svar:

Jeg vet aldri hvor lenge guiden jobber, så jeg har problem med å beregne tid på healingtimene. Hva kan dere råde meg til å gjøre?

*Det er du som er healeren, idet det er i den jordiske dimensjonen dette utspiller seg. Det er du som skal ha kontrollen og kommandoen. Tenk med forståelse for guiden, for i den åndelige dimensjon eksisterer ikke begrepet tid. Når den tid du har avsatt er over, reiser du deg og legger hendene dine over klienten, og sier til klienten at tiden er ute. Når klienten reiser seg vil det som oftest avsluttes av seg selv.*

*I noen tilfeller avslutter ikke guiden, da er det bra om klienten kan sitte i en behagelig stilling på venterommet, om du kjenner det er komfortabelt å la guiden fortsette uten for din kontroll. Forsøk i første omgang med mennesker du kjenner litt, slik at du vet litt om hvem de er og hva de står for. Slik bygger du opp nye erfaringer. Dette er en overgang for deg, du vil vokse i egne øyne også, når du tar den fulle kontroll over healingene. Husk også at guiden jobber sammen med deg med fjernhealing, så dette er ikke noe nytt i og for seg. Om du kjenner det rett kan du også be en klient sette seg rolig ned hjemme hos seg selv etterpå, lukke øynene og gjenkalle ditt behandlingsrom for sitt indre øye. På den måten kan også guiden arbeide seg ferdig. Du vil lett kjenne hvilke klienter du kan åpne for dette til, og er du i tvil skal du la tvilen avgjøre. Du vil ikke være i tvil i de tilfeller slikt kan skje. Om deg vil vi si at det nye kjærlighetsforholdet har initiert nye åpninger i din åndelige dimensjon. Det er slik kjærligheten arbeider. Ved å åpne for kjærligheten til kvinnen din ga du deg selv kjærlighet, og når mennesket gjør dette utvides de åndelig. Din kraft økes nå, og det er*

*den kraften som skaper grunnlaget for å styre guiden. Det er viktig å huske for deg at du er den det dreier seg om. Det er mennesket på jorden som skaper, og sjeler i den åndelige dimensjonen er der for å hjelpe mennesket, ikke styre.*

*En annen ting er imidlertid dette, å la seg flyte med i utviklingen. Se at du flyter i en elv, og at du ikke vet så mye om hva som kommer til syne rundt neste buktning i elven, men kjenn også tryggheten du har på at det vil være noe som er godt for deg. Ikke heng deg fast i steiner eller grener på elvebredden, ikke forsøk å styre retningen, men overgi deg til flyten og den skapende tryggheten. Dette har du gjort i stor grad til nå. Fortsett med dette. Det er viktig, for det er på den måten vi kommer til deg med nye impulser. Da er du åpen for oss og alt vi ønsker å møte mennesker med gjennom din spesielle kanal.*

*Men du skal ikke styres i dine jordiske detaljerte gjøremål av en fra den åndelige dimensjon. Det er du som bestemmer alltid.*

*Du har ikke gjort noe feil gjennom guiden. Dette har vært en nødvendig del av din utvikling som healer. Dine healingevner bygges opp langsomt og gjennom erfaring. En slik utvikling du er inne i kan ikke læres ved boklig lærdom, bare gjennom egne erfaringer og egen utvikling, og ditt store ønske om at det kan skje. Veiledning fra andre mennesker som også arbeider sammen med oss i den åndelige dimensjon vil alltid være tilgjengelig for deg. Vi har sendt dere samtidig til jorden, for det er en svært omveltende tid på jorden nå. Dere skal hjelpe mennesker gjennom utfordringene de møter i forbindelse med dette. Men dere er alltid deres egne livs viktigste mennesker, og dere skal derfor også ha hjelp og støtte av hverandre slik at utviklingen for deres egen skyld går slik dere har planlagt det før dere ble født på jorden.*

*Til slutt hva vi ser: Vi ser en kjærlighetsfull, ærlig og ekte sjel som i sitt menneskelige liv arbeider godt for det han tror på. Som møter mennesker med ydmykhet og et ekte ønske om å bruke sin spesielle kraft til å forbedre deres liv, og skape vekst og utvikling, lindring og ro. Fortsett på din gylne vei.*



## Næres bortgang

### Stefaren til Julia

Da jeg traff Julia var stefaren hennes, Michail, meget syk. Han hadde problemer med hjertet. Hjertet var så dårlig at han ikke ville tåle en operasjon. Deler av hjertet var som dødt kjøtt. I tillegg hadde han hatt to hjerneslag, så han hadde dårlig følelse i den ene siden av kroppen og armen. Jeg gikk i gang med fjernhealing med en gang dette ble kjent for meg. Han fikk sterke reaksjoner på healingen, og ble gradvis bedre og bedre. Jeg jobbet mye med ham gjennom fjernhealing. Legene var svært overrasket over at ham kom seg så raskt etter hjerneslagene. Han fikk svært raskt igjen følelsen i den ene siden av kroppen som var rammet.

Ved en undersøkelse på sykehuset litt seinere viste det seg at hjertet var blitt såpass bra at de kunne operere ham. Det kom en hjertekirurg som var spesialist på dette området, fra USA, for operasjonen han nå skulle igjennom var ikke så vanlig. Operasjonen var svært dyr, men ettersom Michail hadde jobbet i det russiske militæret i mange år fikk han god økonomisk støtte derfra.

Vi var alle veldig spent på operasjonsdagen, en maidag i 2004. Etter mange timer var operasjonen endelig ferdig, og legene kunne fortelle at den var vellykket. Vi pustet lettet ut. Han ble bedre og bedre for hver dag. Michail ble intervjuet av et legemagasin i USA angående den spesielle og vanskelige operasjonen.

Julia og jeg reiste til Russland for å besøke Michail på sykehuset i Sankt Petersburg. Han var ved godt mot og virket i bra form. Julia's mor hadde tatt med en liten lerce med vodka til sykehuset. I Russland er det tradisjon å skåle med vodka når noe skal feires, og dette var absolutt noe å feire. Michail og jeg skålte i skjul for at operasjonen var vellykket.

Utover sommeren ble formen hans stadig bedre og bedre. Alle

begynte å slappe av og var trygg på at nå ville det gå bra.

I august begynte han å bli verre igjen. Han måtte til sykehuset i Sankt Petersburg for nye undersøkelser. Det viste seg at hjerteklaffen hadde sviktet. Han måtte nå gjennom en ny operasjon. Legene sa at det var 50 % sjanse for at han ville overleve denne. Likevel var jeg rolig og trygg på at dette skulle gå bra. Han var mye verre før forrige operasjon og den var jo vellykket. Ved hjelp av healing var kroppen nå sterk nok til å klare denne operasjonen også. Han var ganske ung, bare 47 år gammel.

Operasjonen ble gjennomført om høsten. Alle var nervøse denne dagen. Jeg husker at jeg så mørke tordenskyer under meditasjon den torsdagen han ble operert. Begynte å få en viss anelse om hvordan det kom til å gå, men fornektet det. Seint på kvelden var operasjonen ferdig, og dette var alt vi visste før vi la oss.

Tidlig neste morgenen våknet jeg av en drøm. Jeg så på klokken, og den var 07 norsk tid, dvs. 09 russisk tid. I drømmen hørte jeg Julia fortelle meg at ”pappa var død”. Jeg våknet, innså at det bare var en drøm, og la meg til å sove igjen. Vi våknet begge litt senere av at telefonen ringte. Det var moren til Julia som ringte. Hun gråt. Michail døde kl. 09 russisk tid. Det kom som et sjokk. Det følte så fryktelig urettferdig at han skulle dø. En så snill og varm person. Alt hadde jo gått bra, og så skjer dette? Jeg var skuffet og trist. Det gikk veldig hardt inn på meg at han døde, selv om jeg ikke hadde kjent ham så lenge. Han var svært kjær for Julia og hennes familie. Det tok lang tid før vi kom over dette, og vi savner ham fortsatt. Jeg vet han har det bra nå, og det at han er rundt oss ofte hjelper på savnet.

## **Schæferhunden Jack**

Da jeg var i begynnelsen av tjuårene, skaffet jeg meg en schæferhund. Han het Jack, og var en stor bamse på hele 55 kg med et kraftig hode. Hunden skulle omplasseres, så han var allerede blitt 1.5 år da jeg overtok ham. Jack skulle egentlig bli politihund, men det lyktes ikke. Han var nok litt for nervøs, men han passet likevel på meg som en vakthund.

En gang kom jeg i klammeri med noen nynazister. Det begynte

med at to unge gutter fulgte etter meg mens jeg gikk tur med Jack. Dette gjentok seg flere ganger. Til slutt fikk jeg nok, snudde meg og gikk mot dem og skumpet borti en av dem. Det skjedde ikke noe mer den kvelden. Noen dager seinere hørte jeg et voldsomt bråk utenfor ytterdøra mi rundt midnatt. Der stod det ca. 10 nynazister og skulle ha tak i meg. De hadde med en stor rottweiler. Døra var ikke låst, men de kom seg ikke inn siden Jack stod og sperret inngangen for dem. Han bjeffet kraftfullt med sin grove stemme og flekket tenner som man ser på ulver. Jeg har aldri sett ham så sint verken før eller siden. Han skjønnte nok alvoret i situasjonen og beskyttet meg og huset. Etter en stund forsvant de. Jeg er glad jeg hadde Jack på den tiden. Episoden var så ubehagelig at jeg flyttet hjem til mine foreldre for en stund. Mine foreldre har alltid vært begeistret for schæferen og det endte med at han ble boende hos dem da jeg flyttet ut igjen. Der hadde han det bra, og levde til han var 12 år.

Jeg fikk aldri tatt skikkelig farvel med ham, og dette plaget meg. Jeg kommuniserte med mine guider og sa at jeg ønsket å møte Jack en siste gang i en drøm. Noen dager senere kom drømmen. Det var ikke en vanlig drøm med masse rot der man bare husker bruddstykker av den når man våkner, men den var klar og tydelig. Den var så virkelig at det følte som om jeg egentlig var i våken tilstand. Jack kom sammen med et lite menneskelignende vesen. Dette vesenet var ca 1 meter høy, ganske rund, kraftig og hadde et slags nisseansikt. Han hadde Jack i et bånd.

Drømmen må ha vart hele natta, for den begynte umiddelbart etter at jeg hadde sovnet, og varte helt til jeg våknet neste morgen. Jeg klappet og koste med Jack. Han var så fornøyd og så frisk og ung ut. Det var en fantastisk opplevelse! Utover natta ble han eldre og eldre. Jeg gav ham en siste healing før tiden var inne for å si farvel. Jack prøvde å reise seg opp for å gå, men klarte det ikke. Da sa jeg: "Nå kan du reise deg å gå. Du er død og kan løpe av sted". Jack reiste seg opp og det virket som om han ble overrasket over at han greide det. Han logret fornøyd med halen. Jack og det lille vesenet gikk oppover en blomstereng. Det siste stykke begynte de å løpe og ble til to lysende skikkelser som forsvant inn i et lys. Det var et utrolig vakkert syn!

Da våknet jeg. Glad og fornøyd. Selv om jeg hadde bedt om drømmen, så hadde jeg ikke ventet en drøm som var så virkelig. Det var en god opplevelse jeg alltid kommer til å huske i detaljer. Det var en fin måte å ta farvel med Jack på.

Mine foreldre har nå fått en ny schæfer. Han heter Nero og kommer fra samme hundefamilie som Jack. Nero er veldig lik på Jack på alle måter. Jeg er helt sikker på at Jack har vært med på å velge ut den nye hunden til mine foreldre. Han er nesten like stor, har samme farger og utseende.

## Beskyttelse og transehealing

En vårdag 2005 kom det en kvinnelig klient til behandling på mitt kontor. Jeg merket en viss uro da jeg hentet henne fra venterommet. Det første hun gjorde var å kommentere arbeidet mitt, som om hun bare var ute etter å finne feil. Hun så på seg selv som svært åndelig, og mente at det var livets problemer som nå hadde kuttet forbindelsen hennes til det åndelige. Under timen gav jeg henne healing og veiledet henne i positiv retning. Hun virket fornøyd og takknemlig etter at hun hadde betalt for timen og gikk. Resten av arbeidsdagen gikk fint, og jeg kjørte hjem på ettermiddagen.

Ved 17-tiden dro jeg til en Biltema-butikk for å gjøre noen ærend. Jeg gikk rundt i butikken og leitet etter en vare da jeg plutselig fikk jeg et kraftig allergianfall. Jeg begynte å nyse, øynene hovnet opp i løpet av sekunder og jeg følte meg svært slapp og dårlig. Jeg begynte å leite etter en årsak til reaksjonen, men fant ingen logisk forklaring. Pollensesongen var ikke startet ennå og jeg hadde heller ikke tatt i noen varer som kunne forårsake dette. Jeg husker veldig godt at klokken var 17 da dette skjedde. Jeg kom meg raskt hjem.

Vel hjemme sjekket jeg jobbmobilten og oppdaget at det hadde kommet flere tekstmeldinger mens jeg var i butikken. Jeg åpnet den ene tekstmeldingen og ble sjokkert. Med ett forstod jeg hvorfor jeg fikk allergianfallet i butikken. Tekstmeldingen hadde kommet klokken 17, og var fra kvinnen jeg hadde behandlet tidligere på dagen. Der stod det hva hun mente om meg. Hun kalte meg en løgner og skrev at jeg nå var avslørt for å formidle mørke krefter. Jeg var djevelen selv og slik fortsatte meldingen. Mens jeg leste dette ble jeg verre. Jeg svarte på meldingen på en høflig måte, og avviste det hun påstod. I løpet av det neste døgnet kom det flere meldinger fra kvinnen og jeg følte meg dårligere og dårligere. Jeg visste ikke hvordan jeg skulle håndtere situasjonen. Prøvde å beskytte meg ved å bevege

tankene bort fra det, men jeg greide det ikke. Uansett hva jeg gjorde så merket jeg at hun sendte meg negative energier. Hun krevde også pengene tilbake siden jeg var en løgner. Jeg hadde informert henne før timen, som jeg gjør med alle som bestiller time, om at jeg aldri kan stille garanti for at jeg kan hjelpe og at man betaler for tidsbruk. Jeg ble så sterkt påvirket av den negative energien hun sendte meg, at jeg valgte å betale henne tilbake pengene for å komme meg raskest og lettest ut av denne situasjonen. Vi avtalte via tekstmelding at jeg skulle sende pengene tilbake i en konvolutt.

Etter dette hørte jeg ikke noe mer fra henne og den negative energien forsvant. Allergireaksjonen og ubehaget forsvant samtidig.

I ettertid ser jeg at jeg burde tatt tekstmeldingene med til politiet og hørt hva jeg skulle gjøre.

Denne opplevelsen satte meg litt tilbake. Det var en svært ubehagelig opplevelse og jeg grublet mye over hvordan og hvorfor dette kunne skje. Jeg kontaktet medium Liv Hilmen for å få svar. Hun kanaliserte følgende svar til meg:

*Hendelsen med kvinnen var smertefull, og syntes negativ og unødvendig. Men slik var det allikevel ikke. Energiene du fikk mot deg styrket en del av deg som trengtes å styrkes, for du må klargjøres for å tåle alle slags energier. Du møter flere og flere ulike mennesker. Gjennom dette alle slags energier, og dette skal tåles av din kropp og psyke. Møtet med kvinnen var et sterkt møte, og det kjentes svært godt av deg. Ikke fortvil, slike møter vil ikke være det vanlige, det vil høre med til unntakene, men du blir nå forberedt på å tåle energier du til nå stort sett har vært forskånet fra å møte. Ved å kjenne denne smerten er du forberedt til en annen gang, og du er mye bedre rustet. Dette av tre grunner.*

*Først fordi energien kvinnen sendte deg via din aura endret en energi i den, en energi som nå vil beskytte deg bedre enn før. Ved å møte et svakt område i auraen skapte denne energien en reaksjon som styrket dette området, og det vil gjøre deg mer uinntagelig ved en annen anledning.*

*Det andre som skjedde er at du nå bedre vil ta vare på deg selv. Ved å møte den sterkt negative energien satte det i gang en prosess også i din*

*psyke, som vil føre til vekst i styrke. Du vil ikke reagere med slik smerte neste gang det skulle skje. Du vil da være forberedt, og klare å plassere energien utenfor deg. Du vil lett vite og føle at dette ikke er ditt. Dette handler om den andre personen.*

*Det tredje er at kroppens strukturer nå er ytterligere styrket, du tåler nå enda sterkere energier sendt fra oss, og du vil oppleve en ny styrke i healing-evnene dine.*

*I blant vil det skje hendelser som ikke med en gang føles riktige eller gode, men det er viktig og i blant avgjørende hendelser som du i ettertid vil se at ikke var uten betydning for deg. Det er også viktig at du legger hendelser bak deg. Du eksponeres mer og mer, flere og flere mennesker kommer inn i din sfære, og ikke alle har rene og høye energier. Dette skal også takles, og det som nå har skjedd vil hjelpe deg sterkt til å utvikle den delen av deg som klarer å skape avstand, og deretter legge bak deg slike tilbakemeldinger.*

*Når en person kaster negativ energi på deg, kan du se for deg at du tar et skritt til siden slik at energien ikke treffer deg. Når du kjenner at energien har passert, still deg tilbake i posisjon og send lyse energier tilbake til den mørke personen. Dette av to grunner.*

*Energier er alltid tettest ved den som skaper dem. Ved å skape positiv energi og sende den til kilden for en mørk energi, vil du nøytralisere mørket rundt deg selv. Dette tjener deg selv sterkt, det beskytter deg mot for lang påvirkning av den negative energien.*

*Det andre som skjer er at du gir ubetinget kjærlighet fra oss til en som er for sterkt preget av negativ energi. Dette hjelper først og fremst den det gjelder, men det virker også på dennes omgivelser, i det vil det nøytralisere også en del av personens mørke.*

*Det vil uansett føles godt for deg og riktig for deg, som bærer av lyset, å sende ut lys for å møte mørket. Det er en naturlig tilstand for deg. Det vil føles lettere for deg nå som du har fått den informasjon du mottar nå. Ikke fortvil, dette vil ikke skje ofte, og når det skjer vil du nå møte det med ny kunnskap om deg selv og energiene som er i bevegelse i slike situasjoner.*

Har dere noe å si om utviklingen videre?

*Du er fortsatt i en stor utvikling. Den vil fortsette i lange tider, for slik er din vei til deg selv. Dette er din sjels dype og store ønske. Du skal la utviklingen komme til deg. Du skal åpne sinnet, observere, reflektere og ta innover deg hva som faktisk skjer med deg. Overgi deg til utviklingen og lev i tillit til at alt blir slik det er ønsket av deg selv, for deg selv. Du viser stort mot, du holder åpenheten og ærligheten høyt i hevd. Det er viktig hele tiden å ha kontakt med deg selv. Hver kveld skal du gå inn i deg selv og spørre deg selv om du er fornøyd med ditt virke på jorden den dagen. Kjenner du en liten uro, eller et lite gnag skal du forsøke å finne årsaken til det. Videre skal du spørre deg selv hvorfor uroen eller gnaget oppsto. Dette er en meget effektiv måte å holde nær kontakt med deg selv og din kjærlighet. Det er gjennom kjærligheten din vi kommer til menneskene med den sterke healingenergien. Dette er hva du skal lære i denne readingen. Hvil deg på ferien nå, mentalt og fysisk. Gi deg selv mye lek og glede, følg impulser i lek og hold hjertet åpnet for deg selv. Gjennom lek og latter strømmer energier til deg selv for næring og renselse. Vi holder deg og elsker deg, og følger deg i stor kjærlighet og glede.*

Ordet ”beskytte” kan være et negativt ladet ord for mange, men jeg har likevel valgt å bruke ordet fordi mange søker beskyttelse. Det er faktisk mulig å gi ordet en positiv mening i stedet. I dag er ordet ”beskytte” et positivt ladet uttrykk for meg. Alle ord og uttrykk vil bli slik du reagerer følelsmessig. Du kan godt ”banne” men gjør det i glede. Det er følelsene dine som styrer om et ord føles negativt, nøytralt eller positivt.

Husk på den mektige loven om tiltrekning. Alt i vårt univers er basert på tiltrekning. Vi kan derfor ikke ekskludere noe. Det går imot loven. For eksempel; du skal prøve å beskytte deg mot noe eller stenge noe ute, så vil du faktisk tiltrekke deg akkurat det du fokuserer på, i dette tilfellet det negative du egentlig ville stenge ute. Så da virker beskyttelsen mot sin hensikt. Det du gjør i stedet, er å fokusere på det *positive* du ønsker å oppnå, for eksempel en arbeidsplass med et godt miljø og deg selv som lykkelig. Jeg skriver



mer om loven om tiltrekning i eget kapittel, kapittel 22, da denne er veldig viktig.

Så det jeg egentlig mener med å beskytte deg selv er å skape en god energi i livsområdet ditt, at du inkluderer det du ønsker inn i livet. Det *positive* du ser og tenker er rundt deg, og derfor tiltrekker det deg.

Alle ord og uttrykk vil bli slik du reagerer følelsesmessig. De ord og uttrykk du reagerer sterkt følelsesmessig på er de som har sterkest tiltrekningskraft.

## Transehealing

Til nå hadde jeg selv styrt hvordan jeg utførte healingen. Jeg jobbet via refleksologiens systemer, med chakraene og direkte på problemområdene. En maidaag i 2005 hadde jeg en mannlig klient på benken. Jeg startet healingen slik jeg vanligvis gjorde, men midt under behandlingen tok healingen en ny vending. Merkelige ting begynte å skje med meg. Først begynte genseren min å vibrere bak på ryggen. Det dannet seg en stor luftboble der, som om noen løftet i genseren. I neste øyeblikk følte jeg at noe styrte armene mine. De ble løftet opp og gjorde bevegelser, som om det ble laget symboler. Jeg så at jeg via indre bilder ble dratt inn i kroppen til klienten. Det virket som om de bevegelsene jeg fikk i armene hadde med bildene å gjøre. Jeg merket også at energien strømmet mye kraftigere gjennom meg enn den vanligvis gjorde. Via de bildene og bevegelsene jeg fikk, var jeg også mye rundt i auraen. Det følte også som om jeg var langt over klienten et øyeblikk. Jeg kunne ikke styre det som skjedde selv. Det kjentes som om det var en kraft, eller en guide, som stod bak meg og styrte det som skjedde. Viste meg hva som skjedde via bilder som kom opp. Jeg opplevde også å ta i mot lysende energikuler som jeg plasserte i kroppen til pasienten.

Også med de neste klientene denne dagen utførte jeg denne nye healingmetoden. Alt gikk av seg selv, uten at jeg styrte så mye av det selv. Jeg gikk da inn i en transetilstand, men jeg var likevel helt våken. Jeg opplevde en ny utvikling i mitt arbeid og valgte å stole på at dette var riktig. Jeg følte en trygghet og kjente meg styrket og mer avslappet under healingtimene etter at denne utviklingen skjedde.

Jeg kontaktet medium Liv Hilmen for å få svar på et spørsmål.

Jeg kommer i en slags transestilstand, men er hele tiden våken.  
Hvem styrer meg under healinger?

*Den som styrer er vi ute i universet. Måten vi gjør dette på er at du selv er den som virkelig styrer, i det du sender energier til oss som vi svarer på. Når du healer leser du mennesket som er hos deg, og denne lesningen sender du ut til oss. Sammen med deg, din åndelige del og den åndelige delen til den som skal ha healing, justeres energier som er meget spesifikke for den som skal ha den. Når armer og ben beveger seg, når kroppen bøyes og strekkes, er det energier som kommer gjennom deg til den det gjelder som skaper selve bevegelsen. Energier sendes som gir nerveimpulser som skaper bevegelsene. Vi leser mennesket direkte, men gjennom deg kommer mer spesifikke impulser. Dette fordi du er fysisk åpnet for nettopp slik bruk, om vi får si det slik. Det samme gjelder den andre veien, gjennom deg sender vi tilbake.*

## Åpnes for nye energier

Det var blitt juli 2005. Jeg satt i stua, nøt morgenkaffen og så på tv. Blikket ble dratt mot noe gjennom det store stuevinduet vårt. Jeg så noen lysende kuler som beveget seg i en voldsom fart over himmelen. Det var flere kuler i forskjellige størrelser. Det var sol denne dagen, så det første jeg tenkte var at det var solen i vindusglasset som spilte meg et puss. Tenkte ikke noe mer over det denne dagen.

Neste dag la jeg igjen merke til de lysende objektene på himmelen. Denne dagen var det overskyet, så nå forsvant teorien om at det var solen i vindusglasset. Jeg stusset veldig på dette synet, ble nysgjerrig. Nå slo tanken meg om at det kanskje kunne være noe som var utenomjordisk. Det lignet veldig på beskrivelser andre har gitt på slike fenomener.

De neste dagene så jeg kulene uansett vær, enten det var lyst eller mørkt ute. De forandret form og størrelse, og det kunne være mange om gangen. Jeg kunne se at de lysende kulene strålte ut noe slags laserstråler ned på jorden. Jeg studerte fenomenet med stor undring og nysgjerrighet.

Etter hvert merket jeg at jeg begynte å bli sliten, veldig sliten og tung i kroppen. Når jeg slappet av på kvelden og gjennom hele natten så svettet jeg rundt halsen. Dette opplevdes svært ubehagelig og slitsomt. Jeg skjønnte at opplevelsene hadde å gjøre med noe nytt som skulle skje. Aktiviteten på telefonen ble lavere og jeg var ikke i stand til å jobbe i mer enn halvt tempo.

### Humleungen

En måned senere, i august, skjedde det noe merkelig. Jeg kom hjem fra kontoret på ettermiddagen, sjekket postkassen og tok opp posten. I bunnen av postkassen fant jeg et umodent bær. Jeg plukket opp

bæret og studerte det. Det lignet et umodent kirsebær. Jeg undret meg over hvem som hadde lagt det der, men tenkte at det sikkert var noen unger som hadde puttet det i postkassen vår. Litt irritert slapp jeg bæret på bakken. I det bæret traff bakken skjedde det noe rart. Bæret forandret form og forvandlet seg til en liten humleunge. Jeg ble stående å stirre lenge på humla. En liten humleunge lå der og bæret var søkk borte. Bæret kunne ikke ha trillet bort heller, for det var helt flatt på bakken. Jeg slapp heller ikke bæret med blikket fra jeg hadde det i hånden til det traff bakken. Etter å ha studert bakken for å finne bæret, uten å finne det, gikk jeg inn igjen. Jeg ble stående for å tenke noen minutter i gangen, men jeg klarte ikke å finne en logisk forklaring på det som hadde skjedd, så jeg gikk ut igjen til postkassen for å sjekke en gang til. Bæret var da borte, og nå var også den lille humleungen borte.

## Tankekraften

Enda en måned gikk, det var blitt september, og jeg så fortsatt de lysende objektene på himmelen. Nå så jeg dem tydeligere og oftere.

Jeg prøvde stadig ut hvordan tankekraften kunne virke inn på fysiske ting. En kveld da det var blitt mørkt ute, fleipet jeg litt med min kone Julia og sa at jeg nå skulle slukke den ene lampa i huset vårt med tankekraften. Jeg fokuserte så på et tankebilde der jeg så for meg at jeg fysisk slo av bryteren til denne lampen. Da skjedde noe uventet. Alt ble helt mørkt. Ikke bare hjemme hos oss, men i hele bygda, i hvert fall det jeg kunne se fra vinduet. På himmelen så jeg rene lasershowet. Det var mange lysende objekter der, og de strålte ned mot jorden. Julia og jeg kjente sterke energistrømninger i kroppen. Etter ca. 10 min kom strømmen tilbake.

Dette var rart. Kunne det plutselige strømbuddet ha noe med min tankekraft å gjøre eller var det tilfeldig? Jeg har flere ganger brukt tankekraften for å tine frosne billåser, låse opp bildøren og hengelåser på få sekunder. Men å forårsake strømbudd trodde jeg ikke var mulig. Jeg kontaktet medium Liv Hilmen for ny kanalisering.

Hvilke planer har dere for meg nå?

*Du skal åpnes for energier som for det meste beveger seg i universet, og som i liten grad er i jordens atmosfære. Dette er energier som bare noen kan formidle, og trettheten din er å sammenligne med et hamskifte. Du er trett fordi du er sårbar, og trenger en liten tid med ekstra beskyttelse mot de jordiske energiene. Det er ikke lange stunden i jordisk tid som trenges til dette, men la deg selv gå på et lavt gir i en ukes tid til nå. Ikke stress deg opp eller forsøk å klare mye, selv om ditt ønske er å hjelpe så mange som mulig. Energiene er sterke å ta inn i deg, og de trenger derfor en tid for å manifestere seg i kroppen din. Strukturene som skal endres er nå under oppløsning, og av disse strukturene skal nye strukturer bygges opp for enkelt og lett å kunne la energier strømme gjennom kroppen din og til dem som skal ha dem. Det er viktig at du er varsom og snill med deg selv en periode nå, også etter at energiene er på plass i deg vil du trenge at det tas hensyn til kroppen. For det er sterke energier og du vil merke dem, men intet er farlig, alt er som det skal være, og etter ditt eget ønske. La alt skje.*

Hva mener dere med energier som mest beveger seg i universet?

*Det er energier som mest arbeider i strukturer i universet, i andre planetsystemer, og som derfor er lite tilpasset de jordiske energiene. Det er derfor ikke enkelt for et menneske å ta disse energiene inn og la dem passere. Det dreier seg om energier på frekvenser som er fremmede for mennesker på jorden, men som er helt vanlige, kjente og naturlige for utenomjordiske som kommer til deg nå. De skal lære deg om energiene, og de skal lære deg å bruke dem. Dette vil være rart for deg til å begynne med, men se dette som et stort steg i din utvikling, for dette er sterke energier som du lenge har vært på vei til å åpne for.*

Er det disse energiene jeg ser på himmelen?

*Ikke direkte, men synene er åpnet for deg for at du skulle undre deg over dem, og på den måten åpne for det nye som skal skje. Slik sett er det indirekte energiene du har sett. Det er illusjoner vi har skapt for å la deg forstå at noe nytt skulle komme fra himmelen til deg.*

Hva betydde det umodne bæret som forvandlet seg til en humle?

*Vi ser at du registrerer hva du skal, og dette er bra for deg og for oss som er dine venner og hjelpere. Bæret er et symbol på at du skal hjelpe til med vekst på en helt ny måte, i det mennesker vil komme til deg med vanskeligheter der de sitter fast i en umodenhet. Ved hjelp av dine nye energier vil du kunne hjelpe dem til å fly, til å leve livene slik det er ønsket av dem og oss at de skal. At dette faktisk skjedde er også et vink til deg om dine magiske evner. Det er ikke betydningsfullt om dette skjedde slik, at et annet menneske kunne observere det samme som du observerte. Det viktige her er at du observerte, og undret deg. Din undring er vår vei inn til deg, for gjennom undring skapes passasjen der informasjon kan komme. Ikke noe skal komme til deg som du ikke ønsker eller ikke er klar for. Din undring er vårt signal om at du er klar.*

Hva skjedde da strømmen gikk?

*Det var en manifestasjon av dine nye energier. Vi ville la deg ane styrken i dem. Ikke vær redd, du skal slippe å ta ansvar for alle slike hendelser, men du vet i ditt indre at dette ikke var en tilfeldighet. Dette skjer ikke igjen, det var bare en leksjon for deg for at du skal se hva du nå får av krefter. Kreftene som er av andre frekvenser enn de som vanligvis er rundt jorden, de er mye sterkere, og mye høyere frekvenser skal begynne å virke i ditt område nå, i ditt livs område. Det vil si de skal komme gjennom deg til spesielle mennesker. Ikke alle er klare for å få energiene, men du vil kjenne det når det skjer. Du trenger ikke tenke annet om dette enn at du vil trenge en periode da du trenger mer hvile. Vi vil så langt det er mulig for oss regissere klientstrømmen din slik at du skal komme til nødvendig hvile ikke lenge etter. Det er viktig at du rett etter du har hatt slike klienter drikker svært mye vann, ikke bare et par slurker, men en halv liter som minimum. Dette er for at energiene kan kjøles ned, og ikke belaste deg lenger enn nødvendig. Du vil trenge en tilvenningsperiode i dette, og etter hvert vil du drikke vannet du trenger som en naturlig impuls.*

Er energiene på jorden fra før?

*De er her, båret av de utenomjordiske som har visitert jorden med jevne mellomrom lenge nå. I den moderne tiden de siste femti årene, i jordisk tid. Tiden er nå kommet da de utenomjordiske skal vinne mer innpass på jorden, da energiene de bærer skal overføres til mennesker som settes i stand til å formidle dem gjennom sine egne kroppar. Det er slik at mennesker trenger å møte mennesker, for å føle trygghet på at hjelpen er god. Dette er det vanlige. Ikke mange møter det ukjente slik som du og noen andre gjør. Dette er oppgaver dere har tatt på dere, etter eget kjærlighetsønske. Men det betyr ikke at det er enkelt eller lett, men vi lar deg møte utfordringene med hjelpere rundt deg av alle slag.*

## Justeringsperioder tar på

En oktoberdag i 2005 fikk jeg en fin opplevelse. Jeg jobbet på kontoret og hadde en pause. La meg ned på benken for å meditere litt. Fikk bare en følelse av at jeg skulle gjøre det. Plutselig stod det en ung jente litt til venstre for meg. Dette så jeg med lukkede øyne. Jeg kjente henne igjen med en gang, men jeg kunne ikke huske fra hvor. Jeg ble veldig paff, men var ikke redd. Det føltes så trygt at hun stod der. Hun tok meg på en måte i hånden og vi gikk inn i et lys. Der viste hun meg en gråtende baby. Hun vekslet blikket mellom babyen og meg, akkurat som om hun var litt fortvilet. Denne babyen kunne vel være ca. 6-7 måneder gammel. Jeg spurte jenta via tankene hvem hun var og om dette hadde noe med huset jeg skulle rense seinere denne dagen å gjøre. Hun nikket ja. Vi gikk ut igjen fra lyset. Hun stod nå inne på kontoret mitt, akkurat som et levende menneske. Jeg så henne både med lukkede og åpne øyne. Hun hadde smalt ansikt, ganske store klare øyne, krøllete hår som var satt opp, bar klær som ikke var fra denne tiden og hun var veldig vakker. Hun hadde spansk, latinsk eller syd-europeiske trekk. Jeg følte en veldig tilknytning til henne, som å møte igjen en gammel kjærlighet som må ha vært veldig sterk. Det kom noen tårer mens jeg så på henne. Alt virket så uvirkelig og følelsene var sterke. Kunne denne opplevelsen være virkelig? Eller var jeg så sliten nå at jeg begynte å se syner?

Jeg følte for å ringe noen for å høre hva de mente. Jeg ringte klarsynte Nina Stokkvik Trondsen, som jeg stoler veldig på. Hun kunne med en gang fortelle om denne jenta, og bekreftet da det jeg så. Hun sa det var en guide som lenge hadde prøvd å komme i kontakt med meg. Vi hadde levd flere jordliv sammen i forskjellige forhold. Hun hadde også vært en av mine guider i tidligere liv, men ikke alle. Hun så oss som dansere i det ene jordlivet. Vi var sterkt knyttet til hverandre i det livet. Hun var nå kommet for å hjelpe



meg i mitt healingarbeid, og da spesielt med husrenselse. Mens jeg snakket med Nina, så stod hun fortsatt og kikket på meg.

Guiden fulgte meg resten av dagen. Jeg så henne sitte i bilen, akkurat som et levende menneske. Hun smilte og var i godt humør. Jeg følte en sånn trygghet og det var som om alle mine bekymringer var borte. Det var nesten en berusende følelse.

Seinere på kvelden dro jeg til huset jeg hadde en avtale om å rense. Beboerne kunne fortelle at det var det mye bråk og ugang i huset. Jeg fortalte dem om det jeg hadde sett tidligere på dagen med min guide som viste meg en baby. De fortalte da at de tidligere hadde snakket med en klarsynt som mente det var flere ånder i huset, og at akkurat der som huset stod hadde en eldre dame mistet sitt barnebarn. Jeg rensket huset og det ble en friskere luft i hele huset. Det kom en såpelukt vi alle kunne kjenne, akkurat som om det var nyvasket, og de som bodde i huset ble lettet. Huset har vært stille etter renselsen.

Det å rense hus tar mer på meg enn det å gi klienter healing, så etter husrensen dro jeg hjem for å slappe av. Jeg var svært sliten og funderte over alt jeg hadde opplevd denne dagen. Igjen kontaktet jeg Liv Hilmen for svar.

Hvem er damen med mørkt krøllete hår som viste seg for meg en hel dag?

*Hun er en sjel du skal bruke aktivt i din healingvirksomhet. Når du har unge kvinner til behandling vil hennes energi forsterke din egen feminine kraft, slik at du med minst mulig motstand kan komme inn i den unge kvinnens energetiske kropp med våre energier. Se den mørkhårede kvinnen som en forlengelse av deg selv, en tydeliggjøring av din feminine energi.*

Jeg føler det er en sjel jeg kjenner fra før?

*Sjeler i vår dimensjon er ikke helt absolutte størrelser med klare avgrensninger slik menneske er det på jorden. Energien flyter mer over i hverandre. Det er derfor du kan gi healing til et menneske. Kontakten*

*mellom deg og den du gir healing til oppstår nettopp i den åndelige delen av deg og den andre, der dere på mange måter er den samme energien. Når du opplever at du har vært sammen med kvinnen i et tidligere liv er dette riktig. For det er slik at sjeler tilhører grupper, der noen inkarnerer samtidig på jorden, mens andre i gruppen er i vår dimensjon og står i en evig kontakt. Det er også slik at en større del av gruppen kan inkarnere i et menneske på jorden. Det er ofte tilfelle med dem av dere som arbeider med den åndelige verden. Slik styrkes dere i arbeidet. Kvinnen du så er en inkarnasjon av en del av din sjelegruppe i en tidligere tilværelse, på en planet i et solsystem som ligner jorden. Skikkelsene der antok nesten samme form som på jorden, forskjellen er tydeligere farger. Så det er både slik at det er deg og det er en du har levd sammen med i en annen tilværelse. Slike problemstillinger er også av det som er vanskelig å forstå med de begrensninger som er lagt i det mennesket skal leve i den jordiske dimensjonen. Ha alltid dette klart for deg: Alt du opplever som kommer til deg er til det beste, det er kjærlighet du og vi gir deg på jorden.*

Jeg husket nå en opplevelse jeg hadde da jeg holdt mitt første utviklingskurs sammen med medium Olav Moldestad i Oslo. Olav holdt en mediumsirkel, der vi skulle ta kontakt med våre åndelige guider/hjelpere. Julia, min kone, og jeg satt ved siden av hverandre i sirkelen. Olav guidet oss i hvordan vi skulle komme i kontakt med den åndelige dimensjon. Under seansen så jeg plutselig ei lita jente stå foran meg og Julia. Jeg så henne tydelig, og hun lignet veldig på min kone Julia og min sønn. Den lille jenta hadde mørkt hår, og det så ut som hun var ca. 3 år.

Med ett tok jenta fysisk tak i hånden min, løftet den opp fra fanget mitt, og mens hun holdt hånden min, beveget hun seg opp på Julia sitt fang. Armen min ble dradd med, så jeg satt helt på skrå med hånden min mot fanget til Julia. Jeg så dette i bilder, som i en slags film. Jenta satt og klamret seg fast på Julia's fang. Jeg åpnet øynene litt og sendte undrende blikk til Olav som guidet sirkelen. Han så med en gang den lille jenta, og han viste meg tegn med hånden sin – det lille barnet? Jeg nikket ja, og selv om jeg nå hadde øynene åpne kunne jeg fortsatt se henne tydelig, akkurat som om hun var et levende menneske.

Da vi avsluttet sirkelen spurte jeg Julia hva hun hadde opplevd. Hun fortalte da akkurat det samme som jeg hadde sett. Det var en sterk opplevelse jeg aldri kommer til å glemme. Jeg har i etterkant sett henne flere ganger, men i forskjellig aldre. Jeg spurte englene gjennom Liv Hilmen om dette.

Hvem er piken som satte seg på Julia sitt fang, og hva betyr det?

*Du har hatt en fremtidsvisjon om noe som skal hende. Dette er ditt og Julias menneskebarn som kom for å hilse på og begynte å forberede dere.*

## Sliten

I november 2005 var jeg meget sliten av prosessene som foregikk i kroppen min. Jeg kunne ikke se noen ende på denne prosessen som startet i august. Det gikk på tålmodigheten løs, og jeg begynte å stille spørsmål om jeg hadde noe valg. Det snakkes om at vi har den frie vilje, men har vi egentlig det? Hvis det er slik at om vi kommer utenfor den veien sjelen har bestemt for dette livet, så møter vi motstand og problemer. Jeg kontaktet Liv Hilmen for å få råd.

*Dine evner er under kontinuerlig utvikling og foredling. Dette tar energi fra den tredje dimensjonen, hvilket forårsaker tretthet i forhold til det du utfører av arbeidet i forbindelse med jordlivet. Energiene du er i ferd med å befeste i din kropp er sterke, men begynner å finne sine baner i deg, i det du har utviklet sterkere linjer i deg til denne energien. Dette er en vekstprosess som på sin egen måte krever energi. Den tas altså først og fremst fra din tredje dimensjonsenergi, om vi kan kalle det slik. Åndelig sett er du meget lite energiløs, der det skjer stor utvikling. Denne prosessen begynner nå å befeste seg godt, og når det nye året 2006 begynner er det aller meste gjort. Da vil du bare kjenne tretthet når nødvendige justeringer skal gjøres. Da vil du komme lettest unna og med størst effekt, om du kan avse tid til å sitte ned i meditativ tilstand. Vi skal forsøke så godt vi kan å innstille oss etter dine oppgaver, slik at du ikke kommer i stress situasjoner i forhold til dine klienter. Trettheten avtar ettersom tiden fremover går nå, og som sagt ved nyttårstid skal du være tilbake i*

*din gamle energisituasjon. Husk at dette er din sjels store valg, pris deg selv for det du bringer inn og skaper i verden. Du er en kjærlighetsbærer av meget stort format.*

Jeg får flere og flere henvendelse med å rense hus og steder. Skal jeg fortsette med det?

*Husrenselse er enkelt for deg med dine evner. Du er meget sensitiv og åpen for sjeler som trenger hjelp til å komme videre i sin sjelelige prosess på vei til himmelen. Det handler stort sett om sjeler som av en eller annen grunn har satt seg fast på jorden. Det er mange årsaker til en slik utvikling, men sjelene forsøker på ulike måter å tilkalle oppmerksomhet for å få hjelp på veien videre. Dessverre er det slik at sjelens forsøk på å be om hjelp meste skremmer de mennesker som blir bedt om hjelp. Større opplysning, noe som skjer nå i denne tiden, gir mennesker som føler seg hjemsoekt av onde og forstyrrende ånder en vei å finne hjelp til det de selv ikke mestrer, nemlig å forstå hva som skjer og hva som må gjøres. Du er altså med på dette. Opplysningsarbeidet i tillegg til den hjelp du yter direkte i situasjonen. Det vil være til stor hjelp for det mennesket som opprinnelig er bedt om hjelp at de får vite sammenhengen. Fortell dem at de er blitt bedt om hjelp fra en sjel som trenger det, og at de skal se det store i dette, for det dreier seg om himmelarbeide. Ta dem også med deg i selve renselsen, be dem gjøre som deg, slik vil de oppleve at de virkelig hjelper den som skal hjelpes, og som de er utvalgt av. Sett dette i et positivt perspektiv. Det vil skape trygghet og vekst, og slik være en healing også for den som du hjelper. På den måten blir svært sterke kjærlighetsenergi utløst, som gagnar både den sjel som skal til himmelen, og den sjel som fortsatt skal virke videre på jorden. Sjelen på jorden vil gjennom dette, sett i kjærlighetens perspektiv, se seg selv i kjærlighet. Dette er alltid godt. Vær klar over sammenhengene, fortell mennesker dette slik vi har fortalt deg nå, at dette som har fortonet seg som skremmende er noe stort.*

Mange opplever etter healing og veiledning hos meg at de også blir aktivert til å hjelpe andre. Hva kan dere si om dette?

*Fortsett på samme måten med dette arbeidet. Du er gitt sterke krefter til forvaltning, og det vil komme mennesker til deg som vi kan åpne gjennom deg, og du skal fortsette å tenke som du gjør. Vær varsom og omhyggelig, og kjenn godt etter om det enkelte mennesket du tenker på å gi veiledningen til skal ha den. Ved tvil legger du det til side. Vi skal la deg godt kjenne det når det skal skje. Din ydmykhet er den beste retningslinjen du har, ved hele tiden å erkjenne overfor deg selv at du er en av guds sterke fingre på jorden, vil ditt ego med sine eventuelle egne jordiske behov for oppmerksomhet tre i bakgrunnen. Mange har begynt å dyrke seg selv etter opplevelser og utvikling som du har hatt. Da stopper den åndelige virksomhet alltid opp av seg selv. Dette har vi ikke sett i deg, og dette ares du stort for. Be en bønn hver morgen, og ellers når du føler for det.*

*”Hjelp meg til å arbeide for himmelens krefter og bare himmelens krefter denne dagen. La meg få arbeide i kjærlighet, med kjærlighet og for kjærlighet”.*

*Denne bønnen vil forsterke din naturlige og nødvendige ydmykhet overfor deg selv, dine krefter og evner, overfor gud og menneskene. Vandre så videre på din lyse vei, vi vandrer sammen med deg.*

## **Til minne om Edith Ariel Storhaug**

Tidligere denne høsten ble jeg kjent med en eldre kvinne som het Edith Ariel. Hun ringte meg en dag for å bestille en time med fjernhealing for sine plager. Videre utover høsten fikk vi god kontakt og det ble etter hvert til daglige samtaler der vi snakket sammen om alt mulig. Vi fant stor støtte og hjelp i hverandre.

Edith Ariel var klarsynt og spådde i tarotkort, noe hun kalte tarotreading. Hun kom ofte med budskap fra den andre siden til meg, og dette gav meg en følelse av trygghet i en meget slitsom periode i mitt liv med sterke energiløft, en følelse av at alt var som det skulle være. I desember vurderte jeg faktisk å slutte med healing da jeg følte at jeg ikke hadde mer å gi. Energiene som strømmet gjennom kroppen min gjorde meg utslitt, slik at jeg ikke kunne jobbe fullt lengre, noe som også gikk ut over økonomien. Edith Ariel fikk

meg til å se lyset igjen. Hun ble en slags bestemorfigur for meg, en varm og god bestemor som alltid var der og støttet meg.

Edith Ariel's helse var ikke så bra, så jeg hjalp henne hele veien med healing.

Utover på nyåret i 2006 ble helsen til Edith Ariel dårligere. Jeg gav henne fremdeles fjernhealing, og selv om den ikke kurerer sykdommen hennes, så sa hun at den gav henne god lindring. Vi snakket fremdeles så å si daglig sammen på telefonen.

Jeg hadde til nå aldri hatt gleden av møte henne, og planen var at vi skulle møtes i Trondheim i forbindelse med et kurs jeg skulle ha der seinere på våren. Hun ønsket så sterkt at jeg skulle komme til Trondheim og holde kurs at hun hjalp til med å formidle informasjon om kurset i Trondheims-området.

En lørdag ringte Edith Ariel til meg for hun var blitt svært dårlig. Hun hadde tatt noen urtemedisiner som hun mente hadde gjort henne dårlig. Hun ble bedre mens jeg snakket med henne og jeg gav henne healing. Det viste seg at dette skulle bli vår siste telefonsamtale. Mandag morgen mens jeg var på vei til kontoret fikk jeg telefon fra en dame som kjente Edith Ariel godt. Hun fortalte at Edith Ariel døde den helgen. Hun sa at Edith Ariel snakket mye om meg, og derfor ville hun varsle meg om hennes død. Jeg ble helt satt ut, men takket for at hun ringte meg.

Da jeg låste opp døren til kontoret, og gikk inn, merket jeg en fremmed lukt i lokalene. Den første tanken som slo meg var at det måtte være en slags parfymeduft fra en eldre kvinne. Jeg skjønnte og følte med en gang hvem dette var. Jeg så en diffus skikkelse, og jeg hørte Edith Ariels stemme. Hun var kommet for å vise at hun ikke var borte og fortalte meg at samarbeidet fortsatte. Det var som å snakke med et levende menneske. Opplevelsen var veldig rørende og tårene mine trillet. Jeg ble helt satt ut av opplevelsen, og tok meg fri resten av dagen.

Selv om jeg vet at hun er på den andre siden, så vil jeg alltid savne de gode telefonsamtalene vi hadde. Jeg vil alltid være deg, Edit Ariel Storhaug, evig takknemlig for at jeg fikk bli kjent med deg og takker deg for all den støtte og hjelp du gav meg i en vanskelig tid. Takk for at jeg fikk hjelpe deg den siste tiden du var her. Du fikk meg å se lyset i livet igjen!

## Småfolket

I denne ekstreme perioden med justeringer bodde jeg i ett hus hvor det var mye åndelig aktivitet. Det var aldri helt stille her heller. Egentlig er det aldri stille uansett hvor jeg bor. Den åndelige aktiviteten følger med meg på flyttelasset.

Jeg hadde en samtale med klarsynte Nina Stokkvik Tronsen angående den meget høye aktiviteten i huset, og hun kunne fortelle at det var en portal her. Klarsynte Beate Wagemann bekreftet dette ved en annen anledning. Det kan sammenlignes med et slags orme-hull mellom de andre dimensjonene. I dette huset er det da flere dimensjoner som møter hverandre. Liv Hilmen skrev også i en kanalisering at det var meningen jeg skulle bo her en periode pga. at portalen var viktig for min utvikling. Via denne portalen kunne utviklingsenergi komme til meg.

Etter at justeringsperioden var over kunne jeg flytte, fordi jeg ikke lenger var avhengig av denne portalen for den videre utvikling. Portaler sies å være naturlige fenomener som skal være der de er, og kan ikke flyttes på eller stenges. Det var noe jeg prøvde å gjøre, uten å lykkes.

Det skjedde utrolig mye rart i dette huset, fysiske fenomener som både Julia og andre var vitne til.

Når vi la oss om kvelden hørte vi alltid små skritt som kom fra gangen, gikk inn på soverommet og stoppet opp ved Julia sitt nattbord. Så hørte vi tydelig at noen plinget, som om noen skulle knipse mot ei nattbordlampe som var laget av glass. Deretter gikk de små skrittene ut i gangen igjen og videre inn i kjøkkenet. På kjøkkenet var det alltid raslelyder og noen som holdt på å styre og knipse på kjøkkenstolene om natta.

En dag jeg skulle renske huset for åndelig aktivitet, hørte jeg en stemme litt langt unna.

Stemmen snakket et språk jeg ikke hadde hørt før. Det var en helt merkelig og fjern stemme. Så begynte jeg å skimte et lite menneskelignende vesen på gulvet foran meg. Det så ut som han stod foran meg, men likevel følte det som litt fjernt. Det var som om jeg så innover i en annen dimensjon. Vesenet virket vennlig, men jeg forstod

ingenting av det som ble sagt. Så forsvant vesenet igjen.

Jeg forbinder synet av vesenet som den beskrivelsen man har på småfolket, eller nisser som noen kaller dem. De oppholder seg i en annen dimensjon og lever der. Jeg forstod at dette måtte være de små vesenene som laget alt bråket om kvelden og natten.

Jeg hadde hørt noe om at hvis man gir dem sjokolade eller kjeks som gave, så ville de bli roligere, eller slutte helt å bråke i huset. Vi gjorde et forsøk og satte fram en skål med kjeks og sjokolade i et skap på kjøkkenet. Vi fortalte dem at det var en gave. Etter at vi gjorde dette ble det faktisk mye roligere i huset. Vi måtte huske på å bytte ut kjeksen og sjokoladen med jevne mellomrom, ellers ville de bli fornærmet.

Jeg oppfatter disse vesenene som barn, og de kan fort bli fornærmet hvis de ikke får det som de vil. For dem som opplever disse små tasende vesenene i huset, så anbefaler jeg at de blir venner med dem. Ønsk dem velkommen og foreslå at dere kan bo side om side. De kan være flinke til å passe på, så da har du en ekstra vakt i huset også. Vi opplevde ikke noen negativt med dem i huset, bare det at vi hørte dem ofte.

## Arbeidshesten

I samme perioden våknet vi en natt av et voldsomt bulder og brak i huset. Både Julia og jeg våknet av at vi hørte en hest løpe forbi soveromsdøra vår ute i gangen. Fra gangen og ut i stua er det åpent og på gulvet er det parkett hele veien. Vi hørte at den store hesten med hestekoene sine slo mot parketten der den løp gjennom hele huset. Du kan jo tenke deg hvor mye det bråker når en hest med hesteko på føttene løper over parketten midt på stille natta. Hele huset ristet, så ble det med ett stille. Vi følte oss ikke særlig høy i hatten akkurat den natten.

Jeg kontaktet klarsynte Beate Wagemann om denne hendelsen. Hun kunne fortelle at det var en arbeidshest som fortsatt var her på eiendommen. Det hadde vært et småbruk her tidligere. Jeg snakket senere med min gode nabo, en eldre mann jeg ble godt kjent med. Jeg spurte ham en dag om han visste om det hadde vært et småbruk på eiendommen før, og om det hadde vært en arbeidshest på gården. Dette kunne han bekrefte.



## Brunbjørnen

En formiddag jeg satt i stua og så på TV, så jeg plutselig helt klart og tydelige at det stod en stor brunbjørn midt på stuegulvet. Jeg så bjørnen fra siden og synet varte ca. 5 sekunder. Jøss, så mye dyr og andre vesener det er i dette huset, tenkte jeg. Beate kunne også bekrefte at bjørnen var innom her av til.

Vi følte oss aldri alene i dette huset. Det var alltid noen som fulgte med eller var i nærheten når vi gikk i kjelleren der. Til tross for mange rare aktiviteter av fysisk art opplevde vi aldri noe negativt. Vi bare vennet oss til det, til vi flyttet videre en dag.

## Lysere tider

Fra og med januar 2006 begynte livet å gå lettere igjen, akkurat slik som det kom frem i readingen fra Liv. Energien og overskuddet kom tilbake. Jeg tok imot flere klienter igjen. De sterke energistrømmingene og hetetoktene begynte å avta, slik at jeg kunne sove normalt om natta, uten å våkne av det som følte som et slags energibor som boret seg gjennom kroppen min. Gradvis ble jeg sterkere, men kroppen var likevel svært sensitiv og sårbar. Jeg var ofte forkjølet, nesten hver måned. Det skjedde fortsatt mye i kroppen, men ikke så sterkt som det var på høsten. Jeg gjorde det jeg kunne for å holde formen oppe. Mediterte ofte, spiste sunt og trente når jeg hadde overskudd til det. Jeg håper virkelig jeg slipper å oppleve noe lignende igjen i løpet av livet. For dette har vært slitsomt!

Jeg kontaktet Liv Hilmen igjen i august 2006 for ny Englereading.

Hva skjer videre nå?

*Først vil vi si at du har møtt den utviklingen som har kommet til deg med en stor åpenhet og stor tillit til oss her ute. Dette har ført til at du har fått akkurat den utviklingen du og vi ville skulle skje. Om motstanden hadde vært stor eller tvilen hadde vært dominerende ville du måtte vandre lengre veier og møtt vanskeligheter av et slag du nå har skånet deg selv for. Din tillit er din store fordel.*

*Derfor er det også slik at tiden som kommer nå vil bli i smulere farvann enn den siste tiden. Dette fordi du har tatt et stort steg, og dette som du nå er nådd frem til skal konsolideres i deg, det skal slå fast og god rot, det skal praktiseres slik at du erfarer at alt du har lært og oppnådd er helt riktig og godt for deg. Derfor vil du kjenne større ro i dagen hen i*

*mot høsten. Det vil avta i takt med at erfaringen skaper den dype visshet om deg selv i deg. Dette er ikke noe du trenger å fatte fullt ut. Hvil deg bare i at tiden som kommer blir enklere. Mot det nye året 2007 er mye svært annerledes.*

Hva blir annerledes?

*Den største ulikheten vil være at du flyter på det du har oppnådd til nå, at du rendyrker det stedet der du er nå, blir kjent med det og at alt blir helt naturlig for deg. Se deg selv i en enorm trapp, du har i året som er gått vært i ferd med å entre trinnet over der du var. Nå skal du bevege deg fremover på det trinnet du er kommet til. Du skal bli kjent med deg selv på dette trinnet, og du vil kjenne tilfredshet med den hvilen dette vil gi deg. Men vi lover deg at når du kjenner utålmodighet inntar deg på nytt er vi der og viser deg veien videre til det neste trinnet i ditt livs trapp. Det er mange sider ved ditt nye trinn du enda ikke helt har tatt innover deg, for eksempel din musikalske evne i healinger. Sammen med andre mennesker bringer du helbredende musikk til jorden, og dette vil du utvikle i større målestokk enn du til nå har gjort. Gjør deg klar for nye utfordringer i dette. Du vil nå mange mennesker med denne form for healing.*

Det jeg umiddelbart tenkte på da jeg fikk denne englereadingen fra Liv, var at jeg skulle lage flere meditasjons-CD'er med veiledning og bakgrunnsmusikk. Jeg hadde gitt ut CD'en "Aktivering av din indre healingevne" og var allerede i gang med å planlegge og skrive ned nye meditasjoner jeg skulle lese inn på neste CD.

Det skulle senere vise seg å være noe helt annet de mente med "helbredende musikk".

Hvorfor har jeg så dårlig immunforsvar?

*Sammen med konsolideringen skjer det også et hamskifte i din fysiske gestalt (kropp). Dette fordi du nå er blitt en større gestalt på jorden i form av energi. Når denne omstillingen skjer er den fysiske kroppen mer utsatt for påvirkninger. Ikke se negativt på dette, det er ikke im-*

*munforsvaret som er dårlig, det er omstillingen som gjør deg sårbar. Det er dessuten slik at når immunforsvaret utfordres forsterkes det. I denne hvileperioden du er inne i utviklingsmessig sett er det rom for å løse på andre blokkeringer og utvikle fysikken til å komme etter den åndelige utviklingen. Du kan gi deg selv energi til å styrke denne prosessen ved å ønske det.*

*Du er nesten gjort kunstig sterk det siste året, for å klare å ta i mot energiene som skulle manifesteres. Derfor opplever du at du er svakere nå, men dette er bare en utligning, en balansering av den kunstig økte energien du måtte tilføres.*

*Det du opplever som dårlig immunforsvar er også en vei inn til deg, for energiene fra oss. Det er derfor ikke negativt, men nå er den tiden kommet da du ikke trenger en slik åpning lenger. Du er initiert til et høyere nivå, der vi når deg på andre måter. Du vil aldri stanse i din utvikling som healer, men du skal i perioder ha det mye roligere enn de siste årene. Det vil ikke være nødvendig å involvere den fysiske kroppen din, det meste vil skje gjennom det energetiske.*

Kan dere si noe om hva slags healingenergi jeg tilhører? Det blir av og til satt navn på healingenergier i moderne tid.

*Mennesker har til alle tider forsøkt å sette navn på åndelige fenomener, for å kunne forstå og gjenkjenne. Dette er ikke noe som kommer fra vår dimensjon, men det er verktøy for mennesker på jorden. Dere er avskåret fra svært mye viten når dere kommer til en kropp og skal leve som menneske på jorden. Kunnskap som er en selvfølge i vår dimensjon forsvinner, eller gjemmes når dere blir født. Dette fordi det ville blitt svært vanskelig å godta begrensingene som nødvendigvis oppstår i den jordiske dimensjon. Du skal derfor ikke legge vekt på den målestokken noen har satt opp for å klassifisere våre energier og andre forhold. Se dem som hjelpemidler for de som trenger dem. Det er også en stor fare for at mennesker ikke legger det samme i begrepene, og dermed er klassifiseringen verdiløs og ubrukelig med en gang. Dette er ikke noe som kan måles med et metermål eller en vekt. Når dette er sagt vil vi si deg mer. Din energi kommer fra den sterkeste healingplaneten i universet. Energiene er av meget høy frekvens, selv om du enda ikke har fått alt*

*vi kan gi deg. Du vil nå begynne å se deg selv helt enestående, du vil ikke trenge å sammenligne deg med andre for å finne hvor på skalaen du hører hjemme i forhold til de andre. Ingen er over deg på skalaen, ingen er under deg. Det er faktisk slik at dere er på hver deres skala alle sammen. Den eneste du skal sammenligne deg med er deg selv, og målet skal være din egen utvikling og fremveksten av kjærlighet til deg selv.*

Hvordan skal jeg jobbe med klarsynet?

*Klarsynet er først og fremst en informasjonskilde for deg selv, i din utvikling og din healing av mennesker. Du vil oppleve å få informasjon i form av bilder både til deg selv og til andre mennesker. Du vil i tiden fremover begynne å skjelne mellom det som er ren informasjon og det som er mulige fremtidige løsninger for et menneske. Du kan for eksempel, mens du gir et menneske healing, se et forløp, en utvikling for dette mennesket som ligger i fremtiden. Dette kan være knyttet til en endring som må inntreffe for den det gjelder, eller det viser hva som skjer om endringen ikke inntreffer. Du vil se dette klart.*

*Vi skal skissere et eksempel.*

*En mann kommer til deg med et stort problem. Hans aggresjon skaper store vanskeligheter for både seg selv og hans familie, men han føler selv at han blir drevet over grensene. Du får et syn om et drap, og du forstår at dette kan bli utfallet om mannen ikke gjenvinner kontroll. Du kan da begynne å se lys rundt dette drapet, og se at det formelig smelter vekk for ditt indre blikk. Dette vil være en form for energi-overføring der du går foran mannen inn i fremtiden og helbreder ham før han selv kommer til dette punktet. Du skal bare la også dette utvikle seg i takt og den form du til enhver tid føler deg bekvem med. Dette er ikke noe som krever store tunge prosesser, alt ligger klart i deg, og du åpner akkurat så fort og i en slik intensitet som du selv ønsker det. Dette vil vi at du skal legge på hjertet nå. Det er en rolig utviklingstid du er på vei inn i nå, som vi sa tidligere er du på et trinn der mye skal åpnes, men du skal ikke klatre så tungt. Du skal*

*oppdage og oppleve på det trinn du er på nå. Klarsynet er en del av dette, du vil åpne og bruke det vil være en støtte og en hjelp i arbeidet ditt, i det du vil få trygghet ved denne spesielle hjelpen. Når noe er uklart for deg i et syn skal du be oss om hjelp til å gjøre det klarere, vi vil da komme deg til hjelp.*

## Ny utvikling

I januar 2007 begynte en ny sterk justeringsperiode. Jeg merket at både klarsynet og healingenergiene ble sterkere. Jeg hadde nå vært gjennom to år med justeringer, med små opphold innimellom. Min tålmodighet ble hele tiden satt på prøve.

Igjen ble aktiviteten rundt min praksis lavere, som om det ble lagt et slør over arbeidet mitt. Det er akkurat som om telefonen, mail og sms blir slått av noen dager mens justeringen pågår. Når justeringene er ferdige skrus alt på igjen. Denne endringen skjer i løpet av få minutter, og jeg føler med en gang overskudd av energi igjen og at min indre styrke kommer tilbake når justeringen er over.

Jeg vil si at timedagboken min styres av den åndelige dimensjon. De styrer den i forhold til utviklingen min og hva jeg hele tiden tåler av arbeid. Egentlig burde jeg ha full tillit og ikke bekymre meg for noe, siden alt blir styrt fra den åndelige dimensjon. Men jeg har som andre økonomiske forpliktelser og faste utgifter, og opplever det derfor tyngende når inntekten blir betydelig lavere i perioder. Tilliten blir til tider svekket. Jeg kan ikke gå til legen og bli sykemeldt pga. åndelig utviklingsprosess. Jeg kunne selvsagt servert en annen historie, men jeg er ikke flink til å lyge, så det lar jeg være.

Jeg kontaktet Liv Hilmen i mars 2007 for ny englereading og spør mer om dette.

Hvorfor legger dere slør på mitt arbeid?

*Vi legger ikke på noe slør for å hindre deg, men vi justerer en utvikling. De sterke kreftene vi skal si mer om i neste avsnitt er krevende å integrere i din kropp. Den er nå så fininnstilt, og enda mer skal utvikles, at det er nødvendig at de nye energier får sin tid til å komme inn i kroppen din uten at strukturen forstyrres.*

*Din kjærlighet til deg selv uttrykkes i tilliten du har til deg selv. Når*

*den mangler, overfører du den manglende tilliten til å rettes mot oss. Dette er ønskelig, for dette igjen fører til at vi når deg på en mer åpen måte. Det spørsmål du stiller oss angående tilliten er den veien vi kan nå deg med oppfylling av den energi som skal styrke tilliten på nytt. Alle spørsmål fra dere på jorden er i virkeligheten en bane for informasjon fra oss til dere. Du har allerede fått igjen mye av den tillit som var svekket. Når du nå kjenner etter kjenner du at du er sterkere i din tro på oss og deg selv, på hele ditt liv igjen.*

Hva planlegger dere for meg i mitt videre arbeid?

*Det vi ser for oss er at du kommer til å reise mer. Du vil fortsatt arbeide mye med enkeltmennesker, men det vil i større utstrekning enn i dag dreie seg om inspirasjon og til dels opplæring av andre som skal arbeide som healere. Det vil komme mange til dine seminarer for å finne inspirasjon. Du vil også arbeide med mindre grupper over tid, utviklingsgrupper. Det vil si ca. åtte-ti mennesker som kommer sammen, sammen med deg, for å utvikle sensitiviteten for universelle krefter. Du skal bare åpne for den videre utviklingen, alt skjer når tiden er inne for det.*

Noe jeg skal vite i forbindelse med nåværende prosess?

*Den nåværende prosessen er en forberedelse til de energier som skal utfylle deg for at du skal begynne som lærer for andre healere. Du skal bevisst ta i bruk de sterke energier som omgir jorden nå, i det du skal se den komme ned og omhulle deg. Gjennom dette forsterker du den ønskede prosessen din. Kjærlighetsenergiene i den kraften er forløsende på slumrende energier i deg. Når sommeren kommer er energiene minsket i frekvens. Det blir mer ro på jorden, og også i dere som arbeider så sterkt og ærlig med dere selv og oppgavene dere tok på dere før dere dro til jorden. Det blir mer lys rundt dere i tiden som kommer. Den neste høsten 2007 vil ikke oppleves så mørk som den siste høsten ble oppfattet av mange. Det er sterk glede over lysets tilbakekomst i din del av jorden nå. Dette fordi mørket har følt uvanlig tett rundt menneskene i det siste halvåret. Men nå løsner det mye i tiden som kommer. Du har i en sterk grad blitt påvirket av alt dette. Det kommer deg sterkt til gode nå.*



Jeg mediterer mye og fokuserer på løsninger, spiser sunt og trener. Noe jeg også har merket den siste tiden er at jeg ikke kan spise hva som helst lenger. Kroppen vil ikke ha kunstige matvarer lenger, kun det som er naturlig. Hva kan dere si om dette?

*Kroppen din er nå å anse også som et instrument som blir mer og mer fininnstilt på energier av stadig høyere frekvenser. Forurenset energi, i form av kunstig mat, utspedd mat også videre, bringer inn energier på en frekvens som på et vis kolliderer med ditt stadige mer fininnstilte system. Det er viktig at du fortsetter å være i nær kontakt med kroppen din og blir svært observant på hvordan den reagerer. Din videre utvikling vil være avhengig av dette, for å beskytte kroppen din mot negative energier. Dette vil du automatisk gjøre. Vi vil bare at du skal vite hvorfor det må være slik, og at det er et ønsket stadium i din utvikling. Og når du føler behov for endringer og beskyttelse og bortvelgelse av enkelte matsorter du vil bli tilbydd, så skal du være nærmest deg selv og velge etter din indre visshet.*

*Du er i en velsignet bane, enkel er den sjelden, men den er fruktbar og spennende for deg, for du oppdager deg selv på nytt og på nytt, dette er din viktigste inspirasjon. Vi er der og støtter deg, hjelper deg og utfyller deg slik at du utfyller oss i din rike virksomhet på jorden.*

## Lydhealing

Jeg har aldri vært komfortabel med å stå og snakke foran større forsamlinger.

I 2005 arrangerte jeg en gruppehealing i Tromsø. Responsen ble stor, med hele 140 oppmøtte som jeg måtte fordele i to grupper. Det var en stor utfordring for meg da jeg skulle gripe mikrofonen og ønske alle velkommen. Jeg hadde et ferdig manus jeg leste opp fra. På dette tidspunktet kunne jeg ikke bare snakke ut fra hjertet foran forsamlinger, slik jeg gjør i dag. Hjertet mitt dunket hardt og halsen min begynte å snøre seg sammen. Jeg skalv litt i stemmen, men møtte likevel angsten og begynte å snakke.

Da jeg kom over i tilstanden der healingkreftene begynte å strømme gjennom meg, så forsvant all uro som dugg for solen. Det ble en sterk og vakker opplevelse for de fremmøtte, og ikke minst for meg selv.

En marsdag i 2007, under en fjernhealing som jeg hadde uten telefonsamtale med vedkommende, fikk jeg veldig behov for å lage en slags lyd med lukket munn. Det presset seg sterkt fram, som om noe overtok stemmen min. Siden jeg var alene på kontoret så valgte jeg å slippe det løs. Da lydene kom, følte det så behagelig og befriende, og jeg merket samtidig veldig sterke healingenergier som kom gjennom meg til klienten som mottok fjernhealingen.

Jeg fortsatte å la lydene komme gjennom meg under fjernheilinger de neste ukene. Prøvde meg frem og lot bare energiene styre det. Foreløpig så brukte jeg lyder kun under fjernhealing.

I mai 2007 skulle jeg holde en gruppehealing og et utviklingskurs i Bergen. Det jeg ikke visste da, var at lydhealingen hadde satt i gang en prosess i meg selv, som gjorde at jeg følte det å stå og snakke fo-

ran en forsamling mye verre. Jeg ble sjokkert over hvordan jeg selv følte meg da jeg skulle ønske gruppen med mennesker som hadde møtt opp velkommen. Halsen snørte seg sammen, jeg fikk kraftig hjertebank, ble helt svimmel og følte meg uvel. Klarte ikke å snakke uten å skjelve i stemmen. Jeg hadde aldri opplevd dette så vanskelig før. Det følte svært pinlig, men det ble mye bedre med en gang jeg begynte å formidle energiene. Når jeg formidler energier, så er det som om jeg transformeres. Jeg føler den totale tillit og blir som en helt annen person.

Etter denne opplevelsen la jeg lydhealingen bort, fordi jeg følte at den gjorde det verre for meg når jeg holdt gruppehealinger. Men utover høsten kom lydhealingen tilbake for fullt. Denne gangen kom det mer vokalt, med både høye og lave toner i forskjellige vokaler. Samtidig merket jeg tydelig at det å snakke i forsamlinger ikke lenger følte som et problem. Jeg skjønnte da at utviklingen av lydhealing hadde hjulpet meg med å kunne kommunisere lettere, snakke lett og naturlig, foran mange mennesker. Det ble rett og slett verre før det ble bedre. Jeg brukte nå lydhealing med stemmen min i større grupper, men også under enkeltbehandlinger på mitt kontor.

Nå gikk det opp for meg at det var dette englene mente da de formidlet at jeg skulle bringe "helbredende musikk" til jorden. Det var ikke som jeg først antok at jeg skulle gi ut flere cd'er.

Dette nye verktøyet som i utgangspunktet var totalt fjernt for meg, åpenbarte seg og ble et svært kraftfullt verktøy både for dem som mottok healing, og for min egen utvikling. For hver gang jeg brukte dette verktøyet, kom det stadig nye lyder og tonefall. Folk kommenterte at det var som om det ikke var min stemme de hørte, og det er jo riktig. Det er kraften som overtar stemmen min og styrer lyden, og den tilpasser seg etter hva hvert menneske eller gruppe skal ha av lydenergi. Kunsten for meg er å gi helt slipp og la kreftene arbeide gjennom meg uten motstand. De gangene jeg slipper meg helt fri blir lyden svært kraftfull og spesiell. Det å tørre å våge å bruke lyd og stemmen er befriende i seg selv.

Dette året kjøpte vi et hus i Mjøndalen via en bekjent. Huset ligger like ved sentrum og har et sidebygg som var brukt som kiosk tidligere. Sidebygget pusset jeg opp og tok i bruk som kontor. Jeg fikk akkurat dette huset, fordi jeg så for meg å eie et hus der jeg kunne ha kontoret i en sidebygning. Loven om tiltrekning ga meg akkurat det jeg ønsket meg. Jeg skriver mer om denne "loven" under "slik jobber jeg".

I mars 2008 er jeg hos Liv Hilmen for å få nye råd fra englene.

Hva har jeg i vente angående de nye energiene jeg er åpnet opp for?

*Det som nå kommer til å skje er at de foredlede energiene vil virke sterkere på de menneskene som kommer til deg. De nye energiene vil i tillegg til de du allerede disponerer, om vi kan si det slik, komme ned på cellenivået i mennesker. Energiene er sterke, de er spesifiserte, og går som sagt inn i cellene med forandrende kraft. Slik vil du kunne også helbrede sykdommer som ikke enda er kommet til uttrykk. For all sykdom starter på cellenivået, ved en feil der.*

*Det du kan vente i praksis er at oppgavene synes uløselige. Dette skal du ta helt med ro. Du har alt du trenger for å håndtere dette, og når vi nå forteller deg om dette åpnes det også i deg en vei slik at vissheten om dette integreres langsomt i deg og kroppen din. Du vil oppleve at mennesker kommer til deg med problemer av ny art. For du vil åpne energier i dem med det nye som åpnes for deg. La alt dette skje slik det gjør. Føler du rådvillhet skal du finne frem til ditt indre stille sted, ta kontakt med oss, og la oss fylle deg med ro.*

*Den største hindringen du møter på veien er inne i deg selv, men slik må det være, for at du skal vokse, ikke blåses opp som en ballong. Hindringen må imidlertid ikke bli en bremse, men en trapp du skal opp.*

Hvordan skal de nye energiene jobbe gjennom meg?

*Energiene skal gå fra celle til celle. Det vil si at du skal bruke lyd, for lyd overfører vibrasjoner gjennom luften konkret. Energiene kommer inn gjennom kronechakraet (toppen av hodet), den har først gått gjennom de chakraer du har utenfor kroppen din, ledet til kronechakraet. Derfra*

*sprer energien seg i kroppen din, og inn i dine celler. Når du skaper lyd, går energien gjennom lyden, fra dine celler til mottagerens celler, likt til likt. Om du skal gi energi til en lever med funksjonsfeil, vil energien sendes gjennom din lever. Slik spisses den opp og blir meget presis.*

*Psykiske problemer har ikke noe spesielt mottakssted hos pasienten din, men da vil energien gå via ditt hjerte, som er det organ, de celler, mennesket knytter sterkest til følelsene.*

*Lyden bærer energien. Din utfordring blir å gi fullstendig slipp og la oss bruke deg og din stemme, sammen med dine unike evner til å ta i mot og videreformidle energi.*

Det er lettere å slippe meg løs når jeg er alene. Kan dere gi meg noen råd om dette?

*Når du er alene skal du kjenne at du er i et rom av lys. Vegger, tak og gulv er av lys, du er i din lysende bevissthet. Og herfra strømmer lyden fra din kropp. Når du skal formidle vår lydenergi for en eller mange andre, skal du lukke øynene et øyeblikk, og for ditt indre blick gjenskaper du dette rommet av lys. Da vil du lukke for energier som hemmer deg, og komme helt fri fra egoet ditt, som dømmer deg, og hengi deg til den åndelige deg. Dette er en god hjelp, for du formilder så sterke energier at du ikke selv er på det rene med det. Det er derfor ingen som helst grunn til at du skal hemme deg selv på noen måte, på noen plan. Lysrommet bærer du med deg i hjertet ditt, det er alltid der.*

*Din erfaring skal du ta på dypeste alvor, det handler om å gi deg selv kjærlighet i ultimal grad, så mye det er mulig å gjøre. Dette er en utfordring for deg, men du vet selv at du besitter en kraft, som sammen med universell healingenergi er helt unik. Derfor er det svært, svært viktig at ikke du selv bremses energiene.*

Skal stemmen utvikle seg enda mer?

*Den også, slipp deg løs, og nyt din egen formidling. Ikke sett noen mål eller noen kriterier for din utvikling. På jorden er det vanskelig for dere å se det totale bildet, men med den stigende tilliten du har til oss, slipper du deg løs mer og mer. Da kommer også en ny utvikling til deg. Stem-*

*meutviklingen er en del av dette. Det vil bare komme, slapp av og ikke vurder deg selv mens det skjer, bare vær i ditt lysrom, og slapp av. Gi slipp og slipp oss til.*

Jeg har sett for meg naturbilder, men er lysrommet bedre for meg?

*Ja, du har rett, for dette lysrommet er en beskyttelse der og da, å se for deg natur er å i tankene vandre vekk fra der du er. Da vandrer du ut i den naturen du skaper. Lysrommet holder deg der du jordisk sett står, derfor blir nærheten til dem som skal motta energien sterkere.*

Jeg opplevde denne perioden at jeg utviklet meg ved at det ble snakket gjennom meg. Det kjentes da som om jeg kom inn i en dypere avslappet tilstand og at jeg beveget meg inn i en slags transe. Under healinger skjedde det oftere og oftere at jeg snakket det som kom gjennom meg.

Så en dag under en meditasjon kjente jeg at en sterk kraft tok kontakt med meg. Når jeg kjenner en så sterk kraft komme reagerer jeg med kraftige vibrasjoner i kroppen, en følelse av strømninger og noe slags grønsinger. Jeg så en klar grønnfarge, som trafikklens grønt. Kraften tok over stemmen min og sa: ”Jeg er erkeengelen Rafael. Jeg er sannhet”.

Hvilken guide snakket gjennom meg?

*Han presenterte seg jo! Det var Erkeengelen Rafael, som kom til deg. Han er den kreative og skapende engel, og hans sannhet for deg er at du skaper endringer i celler hos mennesker, og det er på dette nivået du nå vil arbeide sterkest i en periode fremover. Han er i perioder en del av din energi, han er gullkledd som oftest, men kan ta andre farger for deg også. Den gule fargen er nært knyttet til lys, men også til intellektet, altså tanken. Du kan kalle på ham når du kjenner behov for å forstå hva som skjer med deg. Han vil gi deg verbale meldinger. Du kan med fordel sette deg ned ved maskinen din og skrive ned det han sier. Det kan bli en lærebok for deg. Kanalisering faller deg lett, du er bare ikke så ofte i den tanken at du kan gjøre det. Rafael vil gi deg mange forklaringer og*

*oppklaringer. Derfor presenterte han seg og sa hva han ville deg, nemlig formidle sannhet.*

Det er ikke ofte man hører at Rafael kommer igjennom medier, men med Michael skjer det ofte, er dette noe nytt?

*Dette er ikke så nytt, men det har ikke skjedd så ofte, det vil heller ikke skje så ofte. Vi ber deg om ikke å sammenligne deg med andre åndelige formidlere. Det kan fort hemme deg. Det er ikke bare positive krefter i slike sammenhenger, mange ønsker mer enn de kan klare, eller er klare for, og det blir ofte styringer og den sterkeste rett. Vi ber deg være i deg selv. Om du får kontakt med Rafael og ikke hører om andre som gjør det, så betyr det ikke annet enn at du har kontakt med Rafael. Det betyr ikke at det er umulig.*

*Vær sammen med andre som arbeider på samme måte som du, lytt og lær, men ta aldri andres sannheter og gjør dem til dine. For du går din unike vei, og når du tror veien er en annen enn det den virkelig er, bremser du. I deg, i dine celler, ligger alle kunnskaper om deg selv. Det er først og fremst deg selv du skal lytte til, andre kan være inspirasjon til å tenke nye tanker. Din sannhet er din sannhet, intet kan rukke ved det.*

Skal dere snakke gjennom meg?

*Det er fint at du åpner for tanken. Vi har lenge vært klare for det, du har vært klar for det, men åpningen er at du som bevisst jordisk menneske åpner for det. Vi har av og til brukt deg å snakke med, men det har skjedd mykt og ikke vist helt klart at det var vi som snakket.*

*Du vokser sterkt, denne vinteren har mange nye sider av deg ligget til modning, om vi kan si det slik. Nå begynner det å spire, snart blomstrer det.*

Kan jeg bestemme selv, eller overtar dere min stemme?

*Vi vil aldri overta deg, du skal gi din tillatelse til oss. Dette vil skje ved at du intuitivt vil kjenne når vi ønsker å få tillatelse, og da kan gi oss det ved for eksempel å si: "Jeg åpner meg i kjærlighet for kjærlighetsordene*

*dere vil sende mennesker på jorden". Om du finner en annen formulering som passer deg bedre eller kjennes riktigere, er det helt opp til deg selv. Det viktige er at du skal være i din kjærlyghet, og du skal åpne for kjærlyghet. Dette er viktig. Utover det finner du dine egne ord om du vil.*



## Åndelig aktivitet

Jeg opplever stadig åndelig aktivitet rundt meg. Også i det nye huset jeg bor i nå opplever jeg ofte ting jeg forbinder med det åndelige. Slik jeg hørte frekvenslyder i det forrige huset vi bodde i, så hørte jeg også slike lyder i dette huset under perioder med sterk åndelig utvikling.

Frekvenslydene ble satt i gang når vi la oss for kvelden. Det var som om det skulle jobbes med kroppen mens jeg sov. Det hørtes ut som om en datamaskin ble satt i gang i rommet og denne laget noen slags morselyder, noen ganger lange toner, noen ganger korte. Lydene forandret tone gradvis, og jeg kjente at det jobbet i kroppen samtidig. Slik holdt det på frem til det bare hørtes ut som en svak basslyd, som en transformator.

Lydene kunne høres i hele huset. Andre hørte dem også så det kunne ikke være noe jeg kun hørte inne i hodet mitt. Jeg prøvde å finne naturlige årsaker til dette fenomenet gjennom å sjekke strøm og lignende, men fant ingen tegn på dette. Lydene stanset av seg selv så snart min utviklingsperiode var over.

Dørklokka i huset mitt er stilt inn på en spesiell ringelyd, men noen ganger opplever jeg at det ringes på med en helt egen ringetone. Jeg kan bytte ringetone på klokka, men den ringetonen jeg da hører finnes ikke på dørklokka – det har jeg sjekket. Dette skjer spesielt når ånde verden tar kontakt gjennom dem som ikke har funnet fred, de som ikke har reist over til den andre siden etter sin død.

Første gangen jeg opplevde dette var midt på natta. Jeg våknet av at det ringte på døra, og reagerte på at jeg ikke hadde hørt akkurat denne ringelyden før. Stod opp, sjekket døra og gikk litt rundt i huset. Ingenting. Jeg begynte å få en mistanke om at dette kunne ha med åndelig aktivitet å gjøre. Jeg tok ut batteriene på dørklokka, slik

at det skulle være stille resten av natta, og gikk å la meg igjen.

Dagen etter hadde jeg en avtale med en kvinne på Vestlandet som skulle ha fjernhealing. Under fjernhealingen merket jeg at hun hadde åndelig aktivitet i huset sitt. Hun nevnte ikke noe om dette. Jeg rensket huset hennes under fjernhealingen og spurte etterpå om det også hadde vært urolig i huset. Dette bekreftet hun på telefonen.

Jeg har siden min åndelige utvikling startet blitt oppsøkt av mange ånder som ønsker hjelp for å komme videre. Nå er jeg blitt vant til det, og det er blitt en helt naturlig del av hverdagen for meg å ha en fot innenfor den åndelige dimensjon. Slik som den healeren som hjalp meg tidligere sa, så er jeg som et fyrtårn for den åndelige verden, så jeg har måttet lære å leve sammen med åndene.

Etter den første hendelsen der jeg ble kontaktet av ånder gjennom ringeklokka vår, skjedde det stadig at ånder ringte på dørklokka med denne helt egne ringelyden. Noen netter skjedde dette opp til flere ganger. Jeg forstod etter hvert at det var åndenes helt egen ringetone som de brukte for å varsle meg om at en ånd ønsket hjelp til å dra over til den andre siden.

Til slutt måtte jeg koble ut dørklokka for en periode. Stadige besøk fra ånde verden, til alle døgnets tider, tapper meg for energi. Min økende sensitivitet for energier gjør at jeg blir svært påvirket når en trist ånd tar kontakt og ønsker oppmerksomhet. Jeg tar jo inn følelsene fra ånde verden.

Det følte særlig ubehagelig når det skjedde på natta. Jeg har forklart for ånde verden at de ikke kan komme til alle døgnets tider eller når jeg har fri og ønsker ro til å gjøre mine dagligdagse gjøremål. Når ånder likevel valgte å ta kontakt på natten, så hendte det at jeg da ba dem om å gå ut og vente på venterommet mitt til dagen etterpå. Noe de som regel gjorde. Når jeg da kom til venterommet dagen etter, så måtte jeg sette meg ned og hjelpe ånden videre.

Dette gikk seg til etter hvert, og i dag så fungerer det stort sett greit at åndene respekterer mine arbeidstider. Åndene møter da opp på mitt kontor og får hjelp på dagtid. Det hender likevel fremdeles at noen tar kontakt utenom arbeidstid. I perioder er det mange, andre perioder er det få.

Dette arbeidet er blitt en naturlig del av hverdagen min, og det ligger stor kjærlighet i arbeidet med å hjelpe de bortkomne åndene over til den andre siden, der de egentlig hører hjemme. Ofte forbindes dette arbeidet med noe skummelt og skremmende, men jeg oppfatter det ikke slik lenger etter at jeg nå ser den store verdien i arbeidet. For meg er det et like stort og viktig arbeid å hjelpe en ånd som det er å hjelpe et levende menneske. Jeg er ydmyk og takknemlig for at åndene kommer til meg for å be om hjelp. Jeg synes vi bør respektere og veilede ånder på lik linje med levende mennesker som kommer til oss for råd og hjelp.

En januardag i 2008 var jeg oppe i huset i annen etasjen, i lunsjpau-sen. Jeg stod ved vasken og skylte tallerkenen etter lunsjen. Hjemme på kjøkkenet har vi 4 spotlights som er koblet til to separate bry-tere. De kan dimmes opp og ned ved å trykke hardt og holde bry-teren inne. Plutselig ble spotlightene skrudd på full styrke over der jeg stod. Jeg skvatt til og alle hårene reiste seg på kroppen. Jeg kjente med en gang at det var åndelig aktivitet bak meg. Jeg snudde meg sakte rundt og så skikkelsen av et menneske stå på kjøkkenet. Så forsvant skikkelsen igjen. Jeg merket at noen fra ånde verden prøvde å kontakte meg, men det var ikke så lett å forstå det som kom av informasjon.

Fra og med denne dagen opplever jeg stadig at kjøkkenlyset blir slått av, på, dimmet opp og ned. Som regel blir de slått på akkurat der jeg står.

En uke senere ringte en bekjent av meg og lurte på om jeg kunne bli med på søk etter en savnet person – fordi han følte sterkt hvor denne personen befant seg. Han hentet meg og kjørte til området der han mente personen kunne ligge nedgravd. Jeg kjente med en gang en sterk dragning mot et punkt, og det var det samme punktet han tenkte på. Jeg skjønnte nå at opplevelsene med kjøkkenlyset hadde med den savnede personen å gjøre. Ånden var sterkt tilstede rundt meg i denne tiden. Jeg hadde et møte med politiet der jeg forklarte dem hva jeg hadde sett og opplevd. Siden det fremdeles er en politisak kan jeg ikke fortelle så mange detaljer i denne boka.

Kjøkkenlyset fortsatte å leve sitt eget liv. Jeg sjekket at alt var i orden med det elektriske anlegget – som var nytt i hele huset da jeg kjøpte det.

Hvem kommuniserer via kjøkkenlyset som slås av og på?

*Det er ikke noen spesifikk person eller sjel, men det skjer når du skal vekkes opp til en tanke. Det er mange sjeler som vekker deg, eller rettere sagt ber om oppmerksomhet. Det er rett at den savnede personen har kommunisert den veien, og du fikk hjelp av oss til å skjønne at det var denne personen. Når kjøkkenlyset blinker, så er vi på tråden, for å si det slik. Det vi ber deg om i den sammenheng er at du trekker deg inn i deg selv, slik at vi kan gi deg mer presise opplysninger om hva vi ber deg om. Når dette er sagt, vil vi si deg at du står fullstendig fritt i å aksjonere på våre innspill. De skal tilpasses ditt liv, de skal innpasses i din dag, men det er slik at mange kan passere gjennom oss til deg, og dette vil dine sanser rendyrkes til.*

Hvorfor ble jeg koblet til saken med den savnede personen?

*Denne saken er sett fra ditt perspektiv i sin smale begynnelse. Du vil om et år vite svært mye mer enn det du i dag er på det rene med. Grunnen til at du er koblet inn er at du skal utvikle et mottaksapparat for en kombinasjon av energier, fra oss, fra den som skal hjelpes og fra de som skal hjelpe, i dette tilfelle finne den som skal finnes. Det er mange energier som må samhandle i tilfeller som dette, og det som har skjedd i deg er at du har begynt å utvikle denne siden av dine evner. Du skal ta det med ro, vit om deg selv at du er i stand til svært mye, behold din ydmykhet og din kjærlighet til deg selv. Fortell det du kan, og vis at du gjør ditt beste, men sikkert kan du aldri vite. Selv om du vet sikkert på din måte er målet at du skal plante ideer, ikke skrāsikker kunnskap.*

*Du vil møte mange situasjoner fremover, som ikke ligner på det du til nå har gjort. Møt dem med kjærlighet, møt dem med takknemlighet, for de viser at du vokser. Du vil aldri få mer enn du klarer å ta innover deg. Vi sender deg oppgaver, men vi vekker også opp i deg verktøyet du skal løse oppgaven med. Se at alt som skjer med deg er velsignelser for deg.*

Det gikk akkurat ett år slik englene sa, og i begynnelsen av 2009 ble saken ble gjenopptatt. En annen synsk gjorde et nytt søk og fant den samme plassen som jeg hadde pekt ut. Den synske hadde kontakter i politiet, og på bakgrunn av dette så ble saken gjenopptatt for videre etterforskning.

Skal jeg gjøre mer i forhold til dette?

*Du skal alltid møte dem som kommer til deg, men sjelden oppsøke selv om du kjenner at det er et budskap på vei til dem. Vi skal sørge for at mennesker gjøres klare til budskap, og sende dem i din vei. Du vil forstå. Det viktige er at det må finnes et spørsmål før veien for et svar kan skapes.*

Jeg følte nå at det å rense hus og eiendommer for åndelig aktivitet tappet meg for mye energi. Jeg opplevde ofte åndelig aktivitet mange dager før en husrens, og det kunne gjerne fortsette i to til tre uker etterpå. Jeg vet hvordan loven om tiltrekning virker i alt jeg gjør i min hverdag – mitt fokus på ånde verden gjør at jeg tiltrekker meg ånde verden. Likt tiltrekker likt.

I en periode mellom 2007-2008 valgte jeg derfor å ta en pause fra husrensinger, og da ble straks alt roligere.

Jeg spør englene gjennom Liv Hilmen om hvordan jeg skal forholde meg til dette fremover.

Er husrensing noe jeg skal fortsette med?

*Du skal forvalte din energi til det beste for deg selv. Vi kan også fortelle at det er mange som har begynt utvikling som gjør dem klare til å rense hus, det krever ikke så mye, og mange kan klare det. Det vil derfor alltid finnes noen som gjør det, og som liker dette arbeidet. Du kan ta den evige pausen fra det om du vil. Det er svært, svært viktig, helt nødvendig, at du selv velger hva du skal bruke energien din til. Du er den som forvalter den, du er den som styrer ditt liv. Vi vil bruke deg når du tillater det. Slik skal du også la mennesker forholde seg til deg.*

Jeg åpner for ånder når jeg renses hus, og det gjør at jeg er mottagelig for dem et par uker etterpå. Hvordan kan jeg skjerme meg for dette?

*De gangene du vil renses et hus skal du, når du forlater huset, bryte koblingen til den dimensjon på trappen til det huset du har renses. Stå noen øyeblikk, lukk øynene, og se for ditt indre blikk at du kniper av en ledning mellom deg og døren inn til huset. Si i ditt indre at "jeg klipper nå av forbindelsen som ble opprettet med de ånder jeg måtte kommunisere med. Jeg er ikke åpen for andre ånder fra denne dimensjonen lenger". Så går du langsomt ned trappen, eller på en annen måte vekk fra huset, og kjenner at du fjerner deg fra huset helt bevisst.*

*Du skal i det hele tatt bli selektiv når det gjelder oppgaver, det skal kjennes godt og riktig. Av og til blir du tappet av riktige oppgaver også, om vi kan si det slik, men i det store og det hele skal din virksomhet oppleves som god for deg selv. Om du går i utmattelse kan vi ikke nå så mange mennesker gjennom deg, kan vi vel?*

*Du vil kunne arbeide på så mange måter nå, at det blir helt nødvendig å sile oppgaver. I perioder vil du kanskje velge å konsentrere deg om en side, en annen periode en annen side, i en tredje periode mange ting samtidig. Dette styrer du selv, dette velger du selv. Du er den totale hersker i ditt eget liv, dette skal du legge deg sterkt på minnet!*

## Dypere transe

Jeg nådde frem til mange mennesker da jeg kom ut med artikkelen i Allers i 2003. Dette skjedde på helt riktig tidspunkt. Timedagboken styres av universet, og jeg var da klar for å ta imot flere klienter. Hele veien har jeg opplevd at alt skjer på riktig tidspunkt. Hver eneste fase jeg har vært gjennom har vært nødvendig for min åndelige utvikling. Selv de mest krevende fasene har gitt meg mye lærdom og god erfaring.

Mot våren 2008 merket jeg at arbeidsmengden igjen økte, i takt med min utvikling. Nå følte jeg at tiden for medicomtale begynte å nærme seg igjen. Jeg følte dette gjennom en indre stemme som snakket til meg. Jeg spurte englene videre.

Skal jeg i media nå?

*Også dette bestemmer du selv, men får du et ønske fra noen om det er det selvsagt riktig å gjøre det, om du selv ønsker det. Vi vil oppfordre deg til å være synlig, og det er det ikke vanskelig for oss å si. Din beskjedenhet forhindrer overeksponering av ditt ego. Derfor vil vi at du vurderer alle innspill om eksponering av din kraft. Tiden på jorden er i ferd med å endre seg sterkt. Mer og mer vil den åndelige verden komme til syne, og du er en stor del av det. Når noen fra media tar kontakt, kan det hende at det er vi som har dyttet og pirket litt, tenk over akkurat det.*

Vil det skje snart?

*Det skjer, og du tar det når det kommer. Tidsperspektivet er vanskelig for oss, men snart er i alle fall før sommeren, tror vi.*

Kommer dette av seg selv?

*Både og. Dette handler om at du vil møte en journalist som er litt nysgjerrig, men som ikke egentlig har tenkt å skrive om deg. Du skal kjenne din besøkstid og informere journalisten, vekke nysgjerrigheten til fulle, og slik lære å promotere deg selv, om vi kan si det slik. En annen journalist vil komme og vite hvem du er og be om å få intervju deg. Du har i deg all informasjon, du vil vite hva som er hva. Ta det lille øyeblikket og gå inn i deg selv etter svaret, du vet alt.*

Har dere noe å si til slutt?

*Vandre videre på den helt, helt spesielle veien din. Ingen veier ligner hverandre, men din er særegen i sin kompleksitet og intensitet. Først når du en dag er tilbake i den dimensjon du kommer fra vil du til fulle bli i stand til å se hvem du er, og hva du står for. Til da ber vi deg om å leve i så nær kontakt med deg selv som du kan få til. For alle svar ligger der, eller kommer gjennom ditt indre sted. Kontakten med oss er etablert som en av dine største ressurser. Du er på alle måter på plass i ditt liv. Vår kjærlighet til deg er stor, la den til deg vokse og ligner vår. Du er en unik mann vandrende rundt på jorden. Vi er med deg alltid.*

Sommeren kom, men det hadde ikke dukket opp noen journalist enda. Så da regnet jeg med at det skjedde før neste sommer igjen. Som englene sier så er det vanskelig for dem å si eksakt tid. Jeg har opplevd at det som er snart eller til nærmeste årstid kan være den årstiden om ett eller to år. Så snart kan bety ett til to år.

Jeg merket at jeg ofte ble svært trøtt under healinger denne sommeren. Jeg ble så trøtt at jeg nesten ikke klarte å holde meg våken, og det ville føles pinlig hvis jeg skulle sovnet på stolen foran klienten. Jeg begynte å drikke mye kaffe – en stor kopp før hver klientbehandling, men dette hjalp ikke noe særlig.

Slik fortsatte det helt til jeg skjønnte at jeg faktisk skulle ”sove” under healing. Jeg blir jo guidet, og jeg begynte å forstå at dette hadde med en slags transetilstand å gjøre. Jeg kjente at energiene som job-



bet gjennom meg begynte å dytte hodet mitt kraftig fremover og hendene mine ble lagt på fanget. Det så faktisk ut som om jeg bare hang med hodet og sov. Når dette skjer er det ønskelig at jeg skal over i en svært avslappende tilstand – mellom våken og søvn. Hvor dypt jeg går, varierer hele tiden, og det er ikke noe jeg kan styre selv.

Guidene begynte å vise meg bilder på hvordan jeg kunne telle meg ned til denne dypt avslappende tilstanden. Det var en svært behagelig tilstand å komme i – en slags sveve- og flyte-tilstand. Og jeg la etter hvert merke til at klientene opplevde å komme i samme tilstand, som om transen la seg som en kopi over i klientens kropp. Når transtillstanden er ferdig føler jeg meg svært våken og opplagt, og det samme kjenner klientene.

I samme periode opplevde jeg at guider fra ånde verden som vi kjenner som Rafael, Kristus og Jomfru Maria kom sterkt inn i healingene. Når de kommer så opplever jeg at noe stort åpner seg på toppen av hodet mitt (kronechakra). De gir seg så tydelig til kjenne at jeg aldri er i tvil om at det er dem. De gangene dette skjer, så skjer det sterke healinger og mirakler. Jeg kjenner energier så sterke som kroppen min kan tåle.

Under en gruppehealing på alternativmessa i Tromsø høsten 2008 kom disse guidene på rekke og rad. Jeg gikk i transe. Overkroppen min ble bøyd kraftig fremover. Først kom Kristus, så Jomfru Maria og til slutt Rafael. Det var akkurat som om de stod ”i” meg mens min overkropp var bøyd med hodet mot fanget.

En kvinne som deltok for første gang i en slik sammenheng spurte meg forsiktig etterpå om det var normalt å se de store lysende skikkelsene rundt meg under healing. Hun hadde sett dem tydelig og klart i detaljer, noe som overrasket henne veldig. Å motta healing var en helt ny opplevelse for henne. Hun beskrev dem akkurat slik jeg selv oppfatter dem.

Jeg merker også at kroppen min blir sterkt påvirket av de sterke energiene – jeg blir sliten, men på en god måte.

Jeg kontaktet Liv Hilmen igjen for å få svar fra englene.

Kan dere fortelle om den form for transehealing jeg opplever mer av nå og hvordan det utvikler seg?

*Vi setter deg i en lettere eller dypere transe når du healer enkelte pasienter. Dette fordi energiene er i ferd med å nå et intensitetsnivå som du skal beskyttes for en tid, og langsomt utvikle deg til å tåle. Om du kjente dem i sin totalitet i kroppen nå ville du bli unødig tappet for krefter. Når vi til dels går rundt deg og din bevissthet skåner vi deg for dette energitapet. Samtidig er disse sterke energiene grunnleggende for din videre utvikling i hva du skal ta inn av energier i den jordiske dimensjonen. Ved å sende dem gjennom deg, samtidig som vi skåner deg til en viss grad, åpnes det samtidig kanaler i deg for energier av stadig høyere frekvenser. De nye kanalene er av en slik art at du tåler å kjenne dem. Slik bygges du ut, sakte men sikkert. Du er slett ikke kommet til de høyeste tenkelige frekvenser enda. Transen kan ses på som en slags narkose som vil lette opplevelsen av utviklingen for deg. Hverken vi eller du vil være tjent med at du skulle være indisponert nå. Dette gjør vi for alles skyld, for din skyld, for vår skyld, og sist, men ikke minst for dine pasienters skyld.*

*Dette er også en oppjustering av din tåleevne, dette kjenner du i kroppen nå. Dette kan virke selvmotsigende, men vi kommer deg i forkjøpet ved å sende energier du enda ikke helt skal kjenne selv, og samtidig ruster vi deg opp til å kjenne dem siden. Tåleevnen utvikles gjennom energiene du smaker på, om vi kan si det på den måten. For at alt skal gå med minst mulig ubehag for deg skal du innføre hvileperioder på 15 minutters varighet 4 ganger i løpet av dagen din. Da får kroppen anledning til å integrere de nye energiene.*

*Utviklingen videre vil utvide dem og foredle deg til å kunne transformere stadig høyere energier. Dette vil skje ikke ulikt det som skjer nå. Du er sterkt ivaretatt og din hengivenhet til utviklingen skaper nettopp denne utviklingen. Intet kan skje om du ikke åpner for det.*

## Igangsetting av åndelig utvikling hos andre

2008 var et fint og spennende år for meg, med masse nytt som utviklet seg. Jeg merket at jeg formidlet stadig sterkere energier. Utviklingen skjedde akkurat slik englene fortalte gjennom Liv. Jeg holdt mange utviklingskurs dette året og fikk mange hyggelige tilbakemeldinger på at kursene hadde satt fart på den åndelige utviklingen hos deltagerne.

På dette tidspunktet kalte jeg kursene for ”Utviklingskurs”. Grunnen til dette er at jeg gjennom mine kurs ikke formidler noe fasitsvar, men ønsker å *inspirere* deltagerne til å *utvikle* seg selv åndelig. Vi har alle vår helt unike vei å gå i vår åndelige utvikling, og ingen av oss utvikles likt eller i samme tempo.

Deltagerne som kommer på kursene er også forskjellig utviklet før kurset. Noen er nysgjerrig og ønsker å prøve ut hva dette er, mens andre jobber allerede som healer og ønsker inspirasjon i sitt arbeid. Det ville vært helt umulig å lage unike sertifikat for hver enkelt deltager, som fortalte hva hver og en var i stand til å utføre.

Så de utviklingskursene jeg selv holder ser jeg på som en *inspirasjon*, og/eller en *igangsetting* av åndelig utvikling for de som deltar. Det finnes jo egentlig ingen fasitsvar på hvordan healing skal utføres, foruten de etiske retningslinjene.

Det jeg viser på kursene mine er metoder jeg selv praktiserer i hverdagen. Disse metodene har også vist seg å fungere for mange andre. Metodene er enkle, uten noen form for ritualer, for jeg har erfart at det enkle ofte er det beste.

Personlig kunne jeg ikke lært alt jeg har lært på et helgekurs eller ved å lese i bøker. Det tok meg flere år å utvikle meg og å lære å forstå energiene. Jeg har fått *inspirasjon* fra ulike kilder. Hovedkilden har vært fra englene, gjennom Liv Hilmen, men også gjennom andre

kontaktkilder og bøker som handler om tankenes kraft. Men hovedsaklig skjer mine utviklinger av seg selv ved de praktiske opplevelsene jeg får under healinger.

Jeg er fremdeles i utvikling. Dette er en prosess som vil fortsette hele livet. Og slik går utviklingen videre...

Jeg er tilbake hos Liv Hilmen igjen i begynnelsen av 2009.

Hva har jeg i vente i mitt healingarbeid dette året?

*Dette året vil det bli en konsolidering av den utvikling som har skjedd de siste to årene. Det har vært en lang periode nå da energiene vi har sendt for utvikling og raffinering av din kanal har vært sterke og krevende å integrere. Det har vært en påkjenning for deg fysisk også. Denne tiden som kommer nå vil være roligere for deg, du vil fortsette i det sporet du var i forrige år. Kursene dine vil endre karakter, for din konsolidering av utviklingen vil skape nye inngangs- og utgangsveier. Dette vil føre til en større flate i forhold til grupper med mange mennesker. I grupper vil du dette året kjenne en ytterligere styrke i din kanal med budskap. Mennesker som kommer til deg i disse gruppene vil hovedsakelig være healere, dette fordi energiene vi har åpnet i deg skal plantes i andre healere via deg. Du er med andre ord en vi bruker for å etablere kontakt mellom menneskets helbredende energi og oss her slik at vi kan komme gjennom og styrke den egne energien hos fremtidige healere. Du trenger ikke velge ut dem som ønsker å bli eller er healere når du skal holde kurs, det er mange mennesker på jorden som enda ikke vet veien sin, og nysgjerrigheten alene vil føre noen til deg. Vi skal ta oss av dette, det vi ber om er at du legger til rette for kurser og større samlinger i dette nye året.*

*Når du arbeider med enkeltmennesker skal du fortsette arbeidet med å sette deg selv fullstendig fri. Du skal frigjøre deg fra alt unntatt kontakten med oss. Visk ut fra bevisstheten din rommet du er i, mennesket og alle ytre forhold. Se at du tar mennesket med deg inn i et vuggende rom, og at bevegelsesenergien sammen med det du formidler skaper en åpning i mennesket som beforder en sterk påvirkning av våre energier. Se at bølger av energi strømmer i rommet, fra deg, til mennesket, fra men-*

*nesket, rundt i rommet og tilbake til deg. Se at det er fargerike bølger, fargen bestemmes for hver gang, ofte er det mange ulike farger samtidig, eller vekslende. Dette kommer til deg. Du vil både kjenne og se fargen. Å se det som et vuggende vannbasseng, der bølgende vann er erstattet av bølgende lys, vil gi deg et bilde å arbeide etter.*

*Denne tilnærmingen er også for din egen skyld. Gjennom det vuggende rommet vil vi nå deg sterkt, og denne styrken vil forplante seg videre. Det er snakk om en tilleggsenergi som skal skape åpninger for oss. De første menneskene som kommer til deg i det vuggende rommet er lærere for deg i dette, derfor skal du observere tett hva som skjer med deg selv. Det vil gjelde de første 5-7 menneskene.*

*Som vi sa innledningsvis er det ikke umiddelbart store utviklingstrinn foran deg akkurat nå, dette fordi din fysiske kropp trenger å hente seg inn etter de store omstillingene som har vært nødvendige de siste årene. Men noe hvileår får du ikke, dette er sagt med et smil. Men et år uten utmattende utvidelser kan vi by på nå. Kortere trinn i utviklingstrappen, der du forfiner og raffinere den utvikling som har skjedd, er det som ligger foran deg i alle fall det første halve året.*

Kan dere fortelle om hva som skjer i min åndelige utviklingsprosess akkurat nå?

*Din åndelige utviklingsprosess vil aldri stoppe opp, den veien du vandrer på lukker seg bak deg når du har gått et steg på den. Den er også slik at den er selvskyvende, den skyver deg fremover om du skulle stoppe opp.*

*Denne våren skal du bruke aktivt til å gå innover til stillheten din. Sett deg ned en stund hver dag og be om å få dagens bilde. Vi vil sende deg bilder du skal meditere på hver gang du ber om det. Åpne deg og ta usensurert inn bildet som kommer til deg. Det kan være samme bilde mange dager på rad, det kan være nye elementer i gamle bilder og av og til vil det være helt nye bilder. Alt er riktig.*

*Å trekke seg helt tilbake, 20-30 minutter hver dag vil hjelpe deg med arbeidet med raffineringen og styrking av båndene mellom deg og oss.*

*Du brukes så sterkt på jorden at det er en fare for at mennesker legger beslag på for mye av din kraft. Dette skal balanseres ved at du har din stille tid sammen med bare oss hver dag.*

*Å sovne med dagens bilde i bevisstheten vil være en fin overgang til søvnen.*

*Den åndelige utviklingen din vil som vi sa aldri kunne stanse opp. Å vikle deg ut, og se hvem du er, vil være hovedoppgaven. Inspirasjonen til denne utviklingen vil være mennesker som kommer og drar direkte nytte av utviklingen, slik kommer du inn i sirkelen som fører hjem hit. Du kan se dette som en sirkel med sentrifugalkraft, der mennesker som kommer til deg trekker deg vekk fra sentrum, og meditasjonene trekker deg tilbake slik at du ikke slynges ut til menneskene på en slik måte at du mister deg selv.*

*Dette er viktig, for du formidler nå energier av en slik karakter at du blir mye søkt. Å hele tiden sørge for at du er i kontakt med deg selv og oss blir din forsikring mot å bli oppslukt. Dette har hendt med mennesker i din situasjon. Det er ingen fare nå, men ved å ha dette klart for deg vil den åndelige veien din bli jevnere og bedre å gå.*

*Du vandrer i lys, men omgitt av mye mørke. Mørket er den menneskelige lidelse du møter hver dag. Å bevisst se deg selv i lyset holder deg i lyset.*

*Åndelig er du en skikkelse av meget stort format.*

Ønsker dere at jeg også skal arbeide med klarsyn og som et medium?

*Dette har ligget i kortene hele tiden. Det er du selv som skal avgjøre når du ønsker å åpne for det. Åndelig er du klar, men du skal kjenne at du er klar som menneske på jorden også. Se det vi sier nå i sammenheng med det vi sa om menneskelig mørke foran her. Gjennom å være svært nær deg selv, og dermed oss, vil du kunne styre dette slik at det hele tiden vil kjennes behagelig og komfortabelt for deg. Du skal sette deg selv mer i sentrum når du arbeider med mennesker nå.*

*De som kommer til deg med ønsker om at du skal være kanal for avdøde kan være i en svært presset og fortvilet tilstand, annerledes enn de som kommer for å få hjelp med fysisk smerte. Derfor skal du hente*

*lyset som bølger i farger inn i deg, gjennom deg og inn i rommet før du begynner en Medium-sesjon. Slik styrkes du mot den smerten som mennesket bærer helt inn til deg. Du skal møte mennesket, og lindre smerten når du kan, men du skal aldri overta den.*

*Denne del av din utvikling vil åpnes helt naturlig, det kommer mennesker som vil ha denne hjelpen din, du vil kjenne det når det skal skje. Du skal selv avgjøre når det kjennes rett. La dette skje naturlig, du vet hva slags evner du har, hva du ønsker og hva du skal. At du stiller spørsmålet skal du se på som et tegn på at du kan åpne for dette. Ideen i seg selv er begynnelsen til åpningen. Dette skal du legge deg på sinnet. Når du tenker på en mulig utviklingsvei skal du ta det svært alvorlig, for vi sender deg ideer og tanker når vi ser at det er klart for en utvikling. Om og når du ønsker det. Dette skjer i nær kontakt med din åndelige del.*

*Når mennesker trenger kunnskaper om sine avdøde har det svært ofte skjedd smertefulle hendelser i det felles livet. Uløste konflikter, ord som aldri skulle vært sagt, skyldfølelse som har potensial til å legge mørke over resten av den gjenlevendes tid på jorden. Alt dette, og mange flere varianter av smerter vil du møte når du begynner.*

*Men du vil berikes gjennom møtene med mennesker og deres nære som har krysset grensen. De vil berike deg med sine erfaringer. Du vil se nye sider av menneskelivet og derfor også deg selv. Dette vil skape ny åndelig vekst. Du vil også møte glede. Glede fra sjeler som finner fred når de endelig kan få berolige de gjenlevende med at alt er i orden.*

*For sjelen som har vandret kjenner, og preges av smerten til den gjenlevende. Det blir derfor befriende for begge sider.*

*Av og til vil det komme mennesker som ikke kjenner smerte gjennom et dødsfall, men som heller ønsker en forsikring om at den som er død faktisk fortsetter å eksistere. Mennesker som kommer for å få bekreftelse på at deres anelser er riktige, at når de kjenner sjelens nærvær er sjelen der hos dem. At de ikke lurer seg selv i en sorgprosess ved at de trøster seg selv med oppdiktete oppfatninger.*

*Du har valgt en spesiell vei, men du vandrer på ingen måte alene på denne veien. Vær nær deg selv, og du er nær oss og din utvikling. Se at*

*du vandrer som en lysende skikkelse på jorden, at det fra deg strømmer lys som opplyser veien din og som opplyser alle dem som kommer for å møte deg på veien din.*

Skal jeg i TV eller media dette året?

*Også her er du fullstendig suveren i din avgjørelse. Intet er galt. Vi vil vel si at høsten vil være en fin tid, for da har du gjort en del erfaring med medium-virksomheten. Dette vil være en fin anledning til å fortelle om ny utvikling i din kanal. Men vær da oppmerksom på at søkningen til deg på dette området vil bli stor. For oppmerksomheten rundt menneskets åndelige side vokser for hver dag i denne tiden. Det skjer et gedigent åpningsarbeide på jorden nå. Nysgjerrigheten er stor, og du vil bli søkt sterkt. Derfor skal du kjenne at du er forberedt til denne etterspørselen, og er godt i stand til å ta vare på deg selv og lukke deg ute fra smerten ved hjelp av det bølgende lyset.*

*Vandre videre med kjærlighet, ærlighet og ydmykhet i forhold til oppgaven og menneskene. Se deg selv i storhet. Du er en betydelig kraftkilde på jorden.*



## Kapittel 16

# Media

Slik som det fremkom i tidligere englereading, så ble jeg kontaktet av ukebladet Ute og Hjemme som ønsket å skrive en artikkel om meg og mitt arbeid. Ute og Hjemme har samme eier som ukebladet Allers, så de visste om artikkelen som hadde stått i Allers i 2003. Tidligere har jeg fortalt om artikkelen som stod i Allers, og at en av mine klienter stod frem med sin historie der jeg reddet schæferhunden hennes Biggi fra den sikre død. Jeg har i senere tid hjulpet denne klienten med enda en schæferhund, og denne historien ville Ute og Hjemme ha med i sin artikkel.

### Hjalp igjen

Sommer 2009 ble en annen hund syk, og var plaget av fistler i analkjertlene. Alt ble forsøkt for å bli kvitt dem, men verken spesialfôr eller dyre medisiner hjalp. Det ble snakk om operasjon, men de fikk beskjed om at den type inngrep ofte var mislykket ettersom hunden gjerne mister lukkemuskelen i prosessen.

De bestemte seg da for å ringe meg igjen. Allerede etter en fjernhealing over telefon ble han mye bedre. De dro på kontroll hos veterinæren, og da viste det seg at de største fistlene hadde grodd igjen. Til og med en eksem han hadde hatt mellom potene var blitt borte. Før hadde de måttet dope ham ned foran undersøkelsene fordi han hadde så sterke smerter og i tillegg var stiv i bakparten. Men nå viste det seg at han var helt myk og fin i bakparten, og betennelsen hadde gått tilbake. Veterinærene hadde vansker med å tro på den bedringen de så, men de hadde ikke så mye tro på at det var healing som hadde gjort det heller.

Denne artikkelen kom ut rett før påsken i 2009, og akkurat slik englene hadde forespeilet ble jeg oppsøkt av utrolig mange etter dette. Jeg jobbet allerede fulltid som healer, men nå holdt ikke dette lengre. Startet arbeidsdagen 08 hver dag, og det gikk i ett til langt på kveld. Mellom klienthealingene svarte jeg telefonen, ringte opp dem som hadde lagt igjen beskjed på svareren og gav enkelte eldre og/eller svært syke healing direkte ved telefonsamtalen.

Det ble etter hvert så mye å gjøre, at selv med de lange dagene jeg jobbet, og at jeg begynte å arbeide litt i helgene, så hadde jeg 4 ukers ventetid på å få time.

Jeg innså at jeg trengte hjelp til å svare alle telefonene som kom hele dagen.

Min kone Julia var student ved Atlantis Medisinske Høyskole i Oslo, hvor hun snart var ferdig med andre året, og til høsten skulle starte på tredje og siste året på Bachelorstudium i ernæringsfysiologi. I tillegg jobbet hun i en større butikk. En jobb som har vært god å ha da det har vært behov for en fast inntekt, men nå trivdes hun ikke noe særlig i denne jobben lengre. Jeg følte sterkt at tiden var inne for at Julia skulle skifte retning og avslutte sin jobb i butikken. Den siste tiden hadde hun ikke vært helt seg selv når hun kom hjem fra jobben.

En kveld hun kom hjem fra jobben, sjanglet hun inn døra og kastet seg ned på sofaen. Hun var stum og blek i ansiktet. Jeg spurte henne hva som hadde hendt, hun mumlet noen ord om at hun plutselig følte seg dårlig. Det var helt åpenbart at tiden var inne for forandringer når det gjaldt hennes arbeidssituasjon. Begeret hennes var i ferd med å renne over.

Jeg satte straks i gang med healing. Det skjedde sterke prosesser i henne og hun fikk kraftige vibrasjoner i kroppen. Det roet seg etter hvert og hun følte seg gradvis bedre. Vi snakket sammen og jeg fortalte Julia hva jeg lenge hadde følt, at hun burde avslutte arbeidet der hun var. Samtidig trengte jeg hjelp på kontoret, og en naturlig løsning viste seg. Likevel følte vi at dette var et stort skritt å ta, å si fra oss den faste inntekten vi var avhengig av. Men jeg hadde på denne

tiden et så sterkt søk til mitt kontor, at jeg ikke kunne se at det skulle bli et problem økonomisk.

Jeg er tilbake hos Liv til nye englereading i april 2009.

Kan englene si noe om dette, om tiden kan være inne for det, at hun forlater butikk- jobben for å hjelpe meg på kontoret denne sommeren? Jeg vet jo ikke om dette sterke søket til meg vil fortsette slik utover, men det har bare økt på etter påske. Hun skal jo også begynne å praktisere ernæring, noe hun gjør for venner allerede med gode resultater.

*Se på dette som en gyllen anledning til å åpne for Julias store helbredende krefter. Hennes energier har nå fått et rammeverk å arbeide ut fra, i jordisk forstand. Gjennom sitt spesielle fagfelt vil hun tilføre sine kunnskaper helbredende energier, og derfor føre mer enn sine kunnskaper videre til mennesker som søker hennes hjelp. Hennes ernæringskunnskaper potenteres altså av universell helbredende energi.*

*Å begynne med å avlaste deg er en strålende start. Det er ingen grunn til at dere skal bekymre dere for arbeidet til Julia. Det er også slik at det vil være enkelt å ta korte perioder med slikt arbeid hun har nå, om det skulle bli nødvendig. Det er ingen grunn til bekymring.*

*Julia og du skal søke den veien som gir størst glede i arbeidet fremover. Det ligger foran dere store utviklingssteg, og det er da svært viktig at dere lever i så sterk grad som mulig i pakt med den indre veilederen deres. Den som snakker til dere gjennom indre glede og indre ulyst, altså indre ja eller nei.*

*Et godt eksempel på indre ulyst er Julias motstand mot arbeidet hun har nå. Hennes sjel vet at hun skal noe annet, og forteller henne det gjennom mistriusel, indre ulyst.*

*Ved å leve i pakt med glede og indre lyst vil dere derfor sikre dere at dere lever slik at energiene vil komme lett til dere. Dette skaper gode energier i dere og føres lett videre gjennom dere og ut. Det vil være uheldig for hele arbeidet om dere ikke legger til rette for at dere skal ha det mest mulig harmonisk.*

*Det har hele tiden vært deres plan å arbeide sammen. Begynnelsen på slike planer skapes som oftest av ytre påvirkninger som gjør det nødvendig å handle, ikke fordi dere sammen finner en svært god jordisk anledning. Anledningen kastes inn til dere fordi det er nødvendig. Dere er klare, dette vet vi og universet for øvrig. Dere vil erfare det når dere åpner for den nye arbeidssituasjonen. Ikke vent til dere føler dere klare, der ligger en unødvendig sikkerhetsforanstaltning. La alt utvikle seg.*

*Reserveløsninger, som annet arbeid for Julia i kortere perioder, er en form for forsikring det kan være godt for dere å ha i bakhodet. Om det skulle bli nødvendig vil det ikke være direkte galt, og det vil fungere som en god jordingsmulighet om det skulle skje. Intet vil ødelegges, bare forsinkes.*

*Julias energier balanserer dine i meget harmonisk grad. Å komme til dere når dere arbeider sammen vil være velgjørende, for rommene dere er i vil preges av det felles energifeltet dere skaper sammen.*

*Julias utvikling er i en begynnelse enda, men den vil anta store og sterke former. Bare la det som måtte skje, skje. La det som måtte komme, komme, og bruk kompasset glede og harmoni. Glede og harmoni skal være retningen, da sikres en energiflyt som ikke tapper dere og gjør dere slitne, men en energistrøm som harmonerer med deres egne og fyller dere opp.*

*Å være tidvis sliten hører med til et menneskeliv på jorden, energiene er tunge og dere gjør stort arbeid. Men det skal ikke være slik at dere starter en dag med ulyst og ønske om hvile. Slitenhet i god form skal oppleves etter innsats, ikke av utmattende virksomheter.*

*Vi er der sammen med dere, dere er våre forlengede armer, uten at dere er på jorden som ankerpunktet for oss ville ikke våre energier komme til jorden.*

## Mediumsutvikling

Etter denne englereadingen fra Liv fikk vi bekreftet våre tanker om Julia sin jobbsituasjon. Hun sluttet sin jobb, og begynte på mitt kontor. Der tok hun seg av alt det praktiske og hadde også timer med egne klienter innen ernæringsrådgiving.

Jeg merket at pågangen økte enda mer etter at Julia begynte å hjelpe meg. Det var som om krana ble skrudd enda ett hakk opp. Det var en lettelse for meg å overlate alt det praktiske arbeidet til Julia, slik at jeg kunne konsentrere meg om healingtimene.

Det ble en god del dyrehealinger i denne perioden. Det er behagelig å jobbe med dyr da de ikke har så mye motstand. De lever mer i nåtid enn mennesker. Så kan de fortelle meg mye også. Jeg fjernhelet to reinsdyr en dag. Reinsdyrbukken sovnet med en gang og begynte å riste i bakbeinet som var skadet. Reinsdyrhunnen klaget på en innpåsliten reinbukk, og dette kunne eier bekrefte var riktig. Han fortalte at det var en bukk som gav henne juling av og til.

Utover sommeren 2009 var det fortsatt travelt, og i tillegg ble ånde-verden rundt meg mer aktiv enn noen gang. Det virket som om det var like mange fra ånde verden som tok kontakt med meg som levende mennesker, og dette til alle døgnets tider. Åndene tok kontakt for å få hjelp til å gå over til den andre siden, da de ikke hadde gjort dette i dødsøyeblikket. Slike ånder ser en åpning til lyset gjennom meg som medium og healer. Dette arbeidet har jeg gjort helt siden mine evner ble vekket til live, men nå ble det så mange henvendelser at jeg aldri fikk fred. Jeg mistet all min fritid. Hadde fulle dager med healing på dagtid og så tok hvileløse ånder kontakt med meg resten av døgnet. Også på natten. Stadig kom de inn i huset vårt og blinket med kjøkkenlyset, dette for å varsle at det var ånde besøk.

Jeg hadde behov for å koble litt av fra slike besøk og forsøkte å ta en pause fra det å rense hus. Dette har jeg erfart tidligere at har ført til mindre åndebesøk. Denne gangen hjalp heller ikke dette. Jeg begynte å bli fortvilet.

Jeg rådførte meg med klarsynte Nina Stokkvik og Beate Wage-mann. De konkluderte begge med at jeg skulle be åndene vente på venterommet i kontoret om de ville ha hjelp til å gå inn i lyset. Dette fungerte til en viss grad, men det var fremdeles mange som oppsøkte meg i huset mitt på fritiden min.

Til slutt så måtte jeg sette foten hardt ned og nekte å hjelpe ånder som trådte inn i min privatbolig. Jeg fortalte dem at ville de ha hjelp, så fikk de fint gå inn på venterommet i mitt kontor og vente til jeg skulle på jobb neste dag. Først da fikk jeg fred etter arbeidstid, og venterommet begynte å virke som et venterom for åndene også. Hver morgen når jeg kom inn på kontoret satt det ånder der som jeg hjalp over til den andre siden, før mitt arbeid med klienter startet. Likevel hendte det at noen ånder fremdeles kom opp i huset. Jeg ble sint og jaget dem ut, og da gikk de til slutt ned på venterommet de også.

## **En ånd tar kontakt og ber meg om hjelp**

En kveld jeg hadde fri og slappet av foran TV-en med Julia merket jeg plutselig at noen fra den andre siden tok kontakt med meg. Jeg var uforberedt og satt i helt andre tanker.

En kvinnelig skikkelse kom bak meg og jeg hørte stemmen hennes si: ”HJELP MARI, HJELP MARI, HUN ER PÅ VESTFOLD SENTRALSYKEHUS!” Ånden ropte dette flere ganger til meg, og jeg gjentok det jeg hørte til Julia. Ånden virket veldig fortvilet.

Nå gir jeg vanligvis ikke healing til mennesker som ikke har bedt om det selv, men dette ble en helt ny situasjon. Jeg har aldri blitt kontaktet av en ånd før som ber om hjelp på denne måten. Jeg syntes det hele var litt underlig. Under tvil så bestemte jeg meg for å sende healing til Mari via denne ånden som var hos meg.

Jeg opplevde at sterke energier kom gjennom og en kraftfull healing skjedde, selv om jeg ikke visste hvem Mari var. Hadde det ikke vært noen Mari å gi healing til, så hadde det heller ikke kommet

noen energier gjennom meg. Dette kjenner jeg tydelig på kroppen.

Ånden takket meg og forsvant inn igjen i lyset. Siden har jeg ikke hørt noe fra denne ånden, men jeg håper likevel at healingen nådde frem og var til hjelp for Mari.

## Svineinfluensaen

Jeg har hørt om mange som sender healing til for eksempel land i krig, katastrofeområder, byer som rammes av sykdom e.l. Jeg er i utgangspunktet skeptisk til denne formen for healing. Har rett og slett ikke hatt troen på at det går an å sende *healing* på denne måten. Gode *tanker/energier*, ja, men ikke healing. Det er til nå noe jeg har valgt å ikke utføre selv.

Under en meditasjon i slutten av juli 2009 opplevde jeg likevel å bli styrt av healingenergier til slikt arbeid. Det var da svineinfluensaen slo til rundt om i verden. Jeg følte sterkt for å gjøre det jeg ble bedt om, og valgte derfor å utføre healingen. Tre dager etter hverandre ble jeg satt til å sende healing til jorda og Norge for å jobbe spesifikt med svineinflusaviruset. Norway cup skulle akkurat i gang på denne tiden, og det ble sagt at den stod i fare for å bli avlyst fordi de fryktet spredning av smitte.

Slik jeg så det så kom det energier gjennom meg som fungerte som et slags etsende lys som skulle etse bort viruset. Etter disse tre dagene da jeg jobbet med dette stoppet så å si spredningen opp her i Norge. Norway cup ble gjennomført som planlagt. Om healingen jeg utførte hadde innvirkning vet jeg ikke. Det eneste jeg vet er opplevelsene jeg hadde rundt dette. I tillegg er det helt sikkert mange andre healere som formidlet healing på denne måten i samme periode.

På høsten kom influensaen tilbake, og da brøyt den ut for fullt her i Norge.

I begynnelsen av november opplevde jeg igjen å bli bedt om å sende healing spesifikt mot svineinfluensaen. Også denne gangen var det tre dager på rad. Jeg valgte å utføre dette, siden jeg ble bedt om det.

Jeg er fremdeles skeptisk til denne formen for healing, selv om jeg opplevde dette. Velger derfor å ikke utføre slik healing, så sant jeg ikke blir bedt om det som i disse to tilfellene.

### **Ferie i Sunny Beach i Bulgaria august 2009**

Jeg så virkelig frem til vår planlagte ferietur til Bulgaria. Endelig skulle jeg få en etterlengtet pause fra ånde verden. Hvis det er noen steder jeg virkelig greier å koble helt av fra mitt arbeid, så er det når jeg er i Syden. Å nyte solen, varmen, maten og kulturen. *Det* er skikkelig ferie for meg. Da nyter jeg å bare være meg selv og slapper helt av med en parapydrink på stranden.

Etter at jeg har skiftet yrke og ble healer har jeg nok endret mitt sosiale liv mye. Det er viktig at jeg er i god form når jeg skal formidle healingenergi. Derfor går jeg sjeldnere på fest og slikt nå. Da bruker jeg så mange dager på å komme meg igjen.

Likevel har jeg innimellom behov for å bare være meg selv og gjøre ting jeg har lyst til, uten å ta hensyn til ånde verden. Da går jeg gjerne på en fest eller tar en drink med venner. Jeg tror mine venner setter pris på dette, selv om det ikke blir så ofte som før. De viser stor forståelse for mitt yrke.

Vi hadde ikke vært lenge i Sunny Beach før første ånden tok kontakt med meg. Jeg var ikke i åndelige tanker i det hele tatt. Vi satt og spiste frokost på hotellet da jeg så, med åpne øyne, en ånd komme inn fra siden. Det var en ung jente som så svært sliten ut. Hun hadde langt slett hår og var veldig tynn. Hun viste meg i bilder at hun hadde fulgt etter oss fra Blomstergaten (sentrum i Sunny Beach) fra kvelden før. Hun gav meg en følelse av å være ruset.

Jeg fortalte Julia det jeg så og opplevde, og hun sa at hun hadde følt at noen fulgte etter oss kvelden før. Jenta forsvant så litt bort, men jeg merket hennes nærvær igjen da vi gikk fra frokostsalen. Hun snakket bulgarsk til meg, så jeg skjønnte ikke hva hun sa. Hun tullet og tøyset der hun gikk bak oss på vei til hotellrommet. Vel fremme ved døren til vårt hotellrom dyttet hun meg inn døra på en spøkefull måte. Jeg tok inn hennes følelser veldig sterkt, og følte meg



rett og slett beruset. Jeg skjønnte at hun hadde kommet for å få hjelp til å dra over til den andre siden. Jeg satt meg ned og åpnet ”døren” til den andre siden og ba henne gå over. Julia forstår det bulgarske språket siden hun er russisk, og jeg forsøkte å gjenta det den bulgarske jenta sa. Julia oversatte det til: ”Jeg ønsker dere ett godt opphold her”. Hun avsluttet med ordet ”chao”, og det vet jeg betyr på gjen-syn. Så gikk hun over.

Det hele var en vakker opplevelse og jeg ble ganske rørt.

Etter dette hadde jeg flere opplevelser med å føre ånder over. Det skjedde stadig at noen ble med tilbake til hotellrommet for å få hjelp. En kveld kom det faktisk en hel gruppe med ånder. Jeg kan ikke annet enn å akseptere at dette skjer. Føler at jeg ikke har noe valg når det skjer på denne måten. Det hjelper meg heller ikke å prøve å stikke av fra det eller lukke det ute.

Jeg har alltid følt at Bulgaria er ”mitt andre hjem”. Jeg har vært på ferie der mange ganger, sist for 3 år siden. Det føles som om jeg har bodd her før.

Denne følelsen ble sterkere da vi en kveld var på utfart til landsbygda, ganske høyt opp i Balkanfjellene. Ved middagen på denne turen var det underholding med bulgarsk folkedans. Mens jeg så på danserne fikk jeg en sterk følelse av gjenkjennelse som om jeg hadde danset slik selv en gang før. Det var som å gjenoppleve noe jeg har gjort før, selv om det ikke er tilfelle i dette livet. Kanskje i et tidligere liv? Det var så kjent for meg.

Med ett ble jeg dratt frem av en av de kvinnelige danserne og måtte danse bulgarsk folkedans. Det følte godt å gjøre det, selv om jeg ikke er så glad i å bli dratt opp til dans på den måten.

Etter ferien fortsatte ånde verden å oppsøke meg til alle døgnets tider. Selv om det er krevende til tider så er det et vakkert arbeid, og på ingen måte skremmende.

Jeg opplevde oftere og oftere at ånder kontaktet mine klienter via meg under healingtimene også. De ønsket at jeg skulle formidle beskjeder til klientene som var gjenkjennelige for dem. Stort sett opplever jeg disse beskjedene som bilder på situasjoner, men jeg kan

også høre åndene snakke, de kan gi meg en sterk følelse eller en lukt. Det kan være mange brikker av informasjon som kommer som jeg da setter sammen til en konkret beskjed. Jeg opplever også at avdøde dyr tar kontakt med eiere på denne måten.

Når ånder bruker meg som et medium gir det mine klienter en vakker healing i seg selv, siden de da har fått en bekreftelse på at de avdøde har det bra der de er nå.

Jeg forstod at det var en mening med denne sterke kontakten med ånde verden og gikk tilbake til Liv for ny englereading.

Har den sterke kontakten med ånde verden med mediumsutvikling å gjøre?

*Dette vil avta i den nærmeste tiden. Det har vært en sterk energibølge over jorden nå. Dette har de kjent svært godt de som egentlig skulle vært i vår dimensjon. De er derfor blitt trukket mot de mennesker som kunne fungere som kanaler og veiledere for tilbakereisen. Vi plasserer nå en slags mantel over deg, en gullskjerm med en dør, som er en sterkere beskyttelse mot påvirkningen fra de hvileløse enn bare en lysende gullkappe.*

*Du skal åpne denne døren bare en gang om dagen, eller ellers når du kjenner det er riktig. Si da inni deg at det er åpent for hjelpen til den andre siden.*

*Dette vil føre til at du får en slags åndelig kontortid og har styring med bruken av tiden din. Når du kjenner at noen banker på døren utenfor kontortiden skal du rett og slett henvise til kontortiden. Dersom du da ikke kjenner at dette er en sjel du vil hjelpe med en gang.*

*Det er viktig å være klar over at sjelene ikke lenger er påvirket av jordiske energier i form av behov for hvile, mat og søvn. Derfor er det du som må styre din tidsbruk.*

*På Balkan er det svært mange sjeler som sitter fast. Dette har en stor del av sin årsak i at den politiske ledelsen i landene der avviste den åndelige dimensjonen. Svært mange sjeler kom ikke over til vår dimensjon fordi de ikke stolte på sine egne åndelige evner. Disse evnene var undertrykket så sterkt at veien ikke syntes for dem. Mange av dem kom til dere og fikk vakker hjelp.*

*Du vil oppleve at det kommer jordiske mennesker til deg og Julia i fremtiden, for å åpne en kontakt med en kjær som er kommet til oss. Sjeler som har kommet til oss fra jordelivet den siste tiden har svært mye informasjon til dem de har etterlatt. Dette handler om at sjeler som nå skal videre skal gå enkelt og lett hit, derfor vil deres pårørende i himmelen kunne hjelpe dem ved å formidle seg til dem gjennom medier. En del av din virksomhet i den nære fremtid vil dreie seg om dette.*

*At du er spesielt "hjemsokt" en tid nå dreier seg om at det er åpninger i ditt kraftfelt som skal finpusses til nettopp dette arbeidet. Alle sjeler som har kommet den siste tiden her hatt som oppgave, ved siden av å selv komme hit til oss, å hjelpe deg med forberedelser.*

Hva mener dere med at utviklingskursene vil få nye inngangs- og utgangsporter som dere skrev om i forrige reading?

*Du vil oppleve at det kommer nye energier inn til deg når du holder kurser. Du vil oppleve at det en periode nå vil dreie seg mye mot medievirksomhet, der mennesker i salen vil kunne få vite noe om sin avdøde venn som de søker kontakt med.*

*Det vi vil du skal kjenne på da er ditt indre. Gå inn i deg selv og kjenn at du er trygt forankret i ditt indre lys. Derigjennom kommer informasjonen. Mye rart er blitt gjort og sagt i slike seanser på jorden gjennom tidene. Medier er blitt revet med av menneskers følelser og latt seg lede videre på den veien som følelsene har skapt, for å yte den som trenger det så hardt mer. Når du forankrer deg sterkt i ditt indre lys blir du vanskelig å lede vekk fra lysets vei. Nye inngangs- og utgangsporter har altså med dette å gjøre. Menneskers behov for å komme til deg endrer seg til også å komme i kontakt med sine avdøde. Og noen vil selv begynne en utvikling i denne retningen. Behovet for kommunikasjon gjennom sløret er større enn noensinne i menneskehetens jordiske historie.*

Noe viktig jeg skal vite?

*Du skal akkurat nå vite at selv om det synes kaotisk og ustrukturert rundt deg er alt slik det skal være. Gi slipp på alt det du ikke trenger å holde i, la oss ta det. Be en bønn hver kveld, der du ber oss om å løfte av deg de byrdene du ikke trenger å bære.*

*Du får byrder, mennesker legger byrder på deg selv om du avslutter og lukker etter hvert menneske vil det lett henge noe igjen på deg av smerter og tyngde fra dem. Dette skal du hver kveld be oss om å lette deg for.*

## Når det skjer lite skjer det mye

Fra midten av oktober merket jeg at mitt arbeid gikk inn i en roligere periode, der henvendelsene ble mindre både når det gjaldt enkeltklienter og kursvirksomhet.

Jeg merket at energiene begynte å jobbe med meg igjen, følte meg urolig, rastløs og kaotisk. Mistet på en måte troen på meg selv. En dagen var jeg inspirert og glad, mens neste dag kunne jeg føle meg svært usikker på mitt arbeid og min utvikling.

I denne perioden følte jeg et savn etter et ”vanlig” arbeid. Jobbe på et kontor fra 08-16 med noe helt jordnært. Arbeidstiden og arbeidsoppgavene var stabile og ingen undret seg over mine arbeidsoppgaver.

Samtidig følte jeg at det sprenget på med ideer og informasjon som var svært inspirerende. Nye ideer om måten jeg skulle arbeide på fremover. Like etterpå var det helt fjernt for meg igjen. Sikkerhet og usikkerhet om hverandre

Jeg ønsker i denne tiden svar fra Liv og englene på hvorfor jeg føler meg så urolig. Følgende svar ble kanalisert:

*Du mottar store mengder informasjon som det nå er blitt mulig for oss å sende til deg. Dine energier er igjen i en oppgradering, du behersker nå svært høye frekvenser. Dette vil du oppleve som kaos. Det er viktigere enn noen gang før at du bruker tid på deg selv, for disse energiene skal vakkert på plass i deg.*

*Informasjonen du mottar kommer fra en annen planet du er nært knyttet til. På denne planeten arbeides det med et spesielt prosjekt som skal rette helt konkrete energimønstre inn i jordens aura for å heve frekvensintensiteten der. Dette arbeidet er du en del av. Du er et ankerfeste for energien på jorden.*

*Energimønstrene kommer altså til jorden gjennom deg. Andre mennesker brukes også i dette, men dere er svært få. Det store arbeidet med jordens frekvensheving intensiveres ytterligere det neste året, deretter vil det virkelig sette fart på en måte mennesker vil rives med av. Energiene vil bryte ned falske forestillinger, og slik skape plass, rom og ressurser for en oppbygging basert på kjærlighet og ærlighet.*

*Det vil komme svært mange mennesker til deg i tiden som kommer, med behov for å begynne en endring i levemåten eller livssyn. Den energien vi sender deg nå vil du intuitivt sende videre til dem, for det som skjer med mennesker skjer med jorden og det som skjer med jorden skjer med mennesker. Jordens endringer skjer i stor grad gjennom menneskene som er der nå.*

*Det kaos du opplever er ikke et kaos, men regissert energioverføring. Men den oppleves som kaos før den integreres i deg og blir en del av din healingenergi.*

*Å hvile, å meditere og å bruke naturen vil være velgjørende nå. I skogen vil de nye energiene få sterk hjelp av trærnes rensende energier. For de nye energiene skal på plass i deg, og trærne vil hjelpe til å rense gamle mønstre ut, slik at det blir plass til det nye. Det vil være en velsignet prosess når jorden selv får delta gjennom trærne som er sterkt rotfestet i jorden og slik er en del av den.*

*At du faller tilbake i tvil på deg selv er en del av prosessen. All tvil etterfølges av større sikkerhet. Og det som skjer akkurat nå er forholdsvis stort i din utvikling. Det sier ikke så lite, du har integrert mye.*

*Twilen danner altså plattform for større sikkerhet. Slik er en åndelig utviklingsprosess, tvil er en helt nødvendig del. For gjennom tvilen slipes det som ikke skal med videre vekk. Slik blir du renere og renere, om vi kan si det slik, for hver tvilende stund. Den krystallen du er blir slipt slik at den funkler stadig mer intenst.*

*Veien din videre kjenner du. Du er på vei til en gjerning som er en fortsettelse og videreføring av den du er i nå, men den vil endre karakter, den vil utvides, du vil utvikle deg videre, og gjerningen din preges selvsagt av det.*

*Vær en tid strukturert i det at du avsetter tid med deg selv, ha timeavtaler med deg selv når du skal gå i skogen, når du skal meditere, når du skal være din egen. Sett opp en plan, og vit at du er like viktig som noen klient. Dette er viktig. Og vi vil igjen minne deg om at når det skjer lite skjer det mye. Når du bruker tid på deg selv og er tilsynelatende passiv er du svært åpen for integrering av energiene. Kaoset vil oppleves som mindre.*

*Nå kommer informasjonen når som helst, når du gjør en healing, når du kjører bil eller er opptatt med noe annet. Derfor kolliderer på en måte energien med dine egne. Da oppleves kaoset. Når du avsetter tid, snakk gjerne med oss om timeavtaler for oversendelse av energier. Da vil informasjonen komme uten å bryte inn i noe du holder på med. Det vil lette svært mye for deg.*

*Hva slags informasjon skal komme, tenker du. Dette skal du kanalisere inn når du kjenner du vil. Det er viktig at du selv søker den. Det vil øke din opplevelse av å være med. Men energiene og informasjonen som ligger i dem kommer til jorden uansett. Det er det essensielle her.*

*Vi vil avslutte med en stor takk for alt du gjør for jordens utvikling. Når du en gang er tilbake her i denne dimensjonen vil du se helheten og forstå. Til da skal du bare ta inn i deg vårt budskap om at arbeidet du gjør er meget stort.*

## Påfyll av energier gjennom naturen

Etter readingen, så jeg det jeg oppfatter som et kraftdyr som var med meg, en hvit lysende ulv. Han har vist seg mange ganger før og hjelper meg med å rense energier som er rundt meg til en hver tid. Han har flere ganger vist seg som et levende dyr, og da har han minnet meg på at jeg må komme meg mer ut i naturen for å frigjøre restenergier som henger igjen hos meg etter en dag med klienter.

Jeg fulgte rådet som kom fra englene og dro til skogen dagen etter. På vei til skogen dukket ulven opp fra åndeverden, han satt ved siden av meg i bilen. Når ulven dukker opp kjenner jeg alltid sterke energier komme til meg. Vel fremme ved skogen gikk han litt i forveien. Han virket utålmodig der han stod og ventet. Da jeg begynte å vandre innover på skogstien, merket jeg med en gang at energier begynte å jobbe med meg. Jeg vibrerte og frøs mens jeg gikk. Den hvite ulven viste meg når jeg skulle stoppe opp for å lytte, eller bare ta imot. Da kom det masse energi som strømmet gjennom meg. Jeg bevisstgjorde samtidig bildene av trærne, slik at de forsterket hele prosessen.

Etter en stund virket det som om energiene ønsket at jeg skulle gå mens jeg meditere i skogen, ikke stå stille, men være i bevegelse. Jeg merket også energiene sterkest da. Da jeg kom tilbake til bilen etter ca. 45 min, forsvant den hvite ulven inn i ett hvitt lys og ble borte.

Etter denne turen i skogen følte jeg meg mye bedre enn jeg hadde gjort på lenge. Jeg var tilbake i skogen en uke senere, men følte ikke energiene så sterkt da. Mye var nok løsnet ved den første turen.

Det kan gjerne føles som et tiltak å skulle dra ut for å oppholde seg i naturen, særlig om du bor i en by og må bruke et transportmiddel for å komme dit. Men mange kjenner en befriende følelse når de



først kommer ut i fri natur. Energiene i seg selv vibrerer på høyere frekvenser der, så når du beveger deg inn i denne vakre frekvensen så blir du rensket. Det skjer en healing av seg selv bare ved å oppholde seg ute i naturen.

I en periode nå satte jeg av mye tid til meditasjon og til skriving av denne boka. Den har formet seg selv gjennom lengre tid. I noen perioder har det vært opphold for at jeg skulle erfare og utvikle meg.

## **Ånde verden ber om hjelp**

Etter en hel arbeidsuke gikk jeg inn i helgen, og hadde bestemt meg for er å slappe av og nyte helgen uten noen form for healing eller åndelig arbeid. Det var fredag kveld 4. desember 2009, og jeg følte meg bra. Det var ikke noe som forstyrret eller preget meg i denne tiden. Jeg la meg ved midnatt og sovnet ganske raskt. Midt på natta ble Julia vekket av at spotlightene på kjøkkenet ble slått på full flombelysning, igjen. Hun stod opp og slukket dem. Døren mellom kjøkkenet, gangen og soverommet står åpent så vi har innsyn til kjøkkenet fra soverommet. Jeg merket ikke noe denne natten fordi jeg sov veldig tungt.

Da jeg våknet neste morgen følte jeg meg langt fra uthvilt. Det føltes som om noe hadde dradd i hele meg, jeg hadde en tung følelse i hjertet og det var tungt å puste. Julia fortalte meg da at hun måtte stå opp for å slukke kjøkkenlyset denne natten. Jeg sjekket om det var åndelig aktivitet i huset, men jeg kunne ikke finne noe. Ånde verden pleier å varsle med å dimme kjøkkenlyset opp og ned når ånder kommer inn i huset, eller hvis det er noe annet de ønsker å formidle. Dette er dagligdagse hendelser her hjemme, så det tilhører sjeldenhet at det er helt stille her.

Etter frokosten satte jeg meg ned for dagens meditasjon. Jeg pleier alltid å starte dagen med å meditere. Det er en del av frokosttiden. Jeg følte meg bedre, men noe trigget meg og dro i meg hele dagen. Kjøkkenlyset blinket stadig. Jeg prøvde å sette meg ned for å finne ut hva ånde verden ville, men fikk ikke opp noen klare bilder. La meg på sofaen for å slappe litt av. Er helt tom for energi, føler meg tung og rar i kroppen. Jeg slo meg til ro med at det bare var en dårlig dag. Alle har jo det innimellom.

På kveldens nyhetssending på TV2 ved 20-tiden var det et innslag fra byen Perm i Russland. Natt til lørdag var det en brann på et utsted i byen, og 112 mennesker omkom. Jeg merket med en gang en kraft som strømmet gjennom meg, og den ene guiden min kom til syne. Den begynte å blafre i lys og farger. Jeg skjønnte at universet "lånte" meg som en kanal for å formidle healingenergier til stedet. Det har skjedd før at universet låner meg for å formidle energier på den måten. Det er ikke noe jeg kan styre selv, og det skjer alltid helt uventet.

Etter denne opplevelsen slappet jeg av igjen, og gikk inn i helgemodus.

Ca. 20 min etter nyhetssendingen merket jeg en røkelseslukkt i stua. Jeg spurt Julia om hun hadde tent røkelse, men det hadde hun ikke. Vi har heller ikke en røkelse med akkurat denne lukta. Plutselig forsvant lukta igjen. Jeg følte at noe halte og dro i meg. Jeg skjønnte nå at røkelseslukta hadde med åndelig aktivitet å gjøre.

Jeg gikk inn på kjøkkenet og åpnet meg opp for å se hva dette gjaldt. Jeg leitet først etter åndelige aktivitet i huset, men fant ingenting. Så plutselig var det noe som begynte å styre meg, og jeg så byen Perm i Russland. I tankene mine stod jeg utenfor diskoteket der ulykken skjedde. Jeg så og følte at døren til den andre siden åpnet seg.

Jeg ble ført inn i lokalene. Jeg kunne se hvordan det så ut der inne. Her møtte jeg på mange sjeler som enda ikke hadde gått over. Mange av dem var forvirret og jeg tok inn i meg selv mye av frykten, uroen, smertene og følelsene de hadde. Jeg skjønnte nå hvorfor jeg opplevde det jeg gjorde det siste døgnet. Det var dette jeg hadde i vente.

Selv om jeg stod inne på kjøkkenet hjemme, så følte det som om jeg fysisk stod inne på utestedet i Perm. En ung herremann dro meg i buksebeinet og ba meg om hjelp. Jeg fortalte ham at han var død og at han nå kunne reise over til den andre siden. Jeg ble veiledet gjennom de skadede lokalene for å finne de mange som fortsatt hang igjen etter sin død. Jeg beskrev ovenfor Julia de trange gangene i lokalene slik jeg så dem, og hun kunne bekrefte fra opplysninger fra russiske nyheter at det var trange ganger i lokalene.

Jeg ble også ført til dem som hadde minnemarkering utenfor lokalene. Der hadde mange samlet seg og tent lys for sine kjære og venner. Her var det mange sjeler som var samlet rundt de levende. Jeg hjalp også dem videre. Det hele varte i 1 time før jeg var ferdig. Nå følte jeg endelig at den tunge følelsen jeg hadde båret på det siste døgnet slapp taket. Kjøkkenlyset sluttet å blinke for denne dagen.

Det påvirker meg sterkt å bli dradd inn i slike saker. Det er svært viktig for meg å være i kontakt med mitt indre lys når jeg jobber med tunge oppgaver slik at jeg ikke blir ledet av følelsene rundt hendelsen.

Jeg opplever dette som en oppgave åndeverden ønsket at jeg skulle være med å hjelpe til med. Jeg kan aldri tvinge en ånd videre til andre siden hvis den ikke er klar for det. Jeg åpner bare veien for dem og så må de gå videre av egen fri vilje.

Jeg jobbet videre med dette stedet mandagen. Da var det mye roligere, selv om jeg førte enda noen ånder videre inn i lyset. Jeg håper det blir fred på dette stedet og mine tanker går til de etterlatte. I etterkant så tenker jeg at det er Julias røtter og kobling til Russland som gjorde at jeg ble ført til denne oppgaven. I etterkant fikk vi høre at det var venner av en av Julias venninner som også omkom i ulykken.

### **Den hvite golden retrieveren**

Healing av dyr har jeg ganske ofte i mitt arbeid. En dag jeg ga fjernhealing til en hund mens jeg hadde eieren på telefon dukket det opp en hvit golden retriever som et syn ved siden av hunden jeg ga fjernhealing til. Samtidig merket jeg at healingen forsterket seg. Det følte som om den hvite hunden ble en del av meg, eller en forlengelse av meg selv. Han var ikke bare hvit, men lysende hvit. Jeg fikk en sterk reaksjon under denne healingen og det samme opplevde både hundeeieren og hunden selv. Hunden begynte å skjelve kraftig.

Etter dette hjelper den hvite golden retrieveren meg flere ganger under healing av dyr. Når retrieveren dukker opp under dyrehealingen opplever jeg at dyrene får god hjelp og ofte blir de helbredet. Men han har også kommet for å hjelpe med lindring til dyr som er

svært syke og døende. Da gjør han overgangen til den andre siden litt mildere for dem. Retrieveren velger selv når den dukker opp, jeg kan ikke styre dette. Når han kommer ser jeg den ved siden av dyret som mottar healing og logrer så fint med halen. Jeg merker en sterk kraft når han kommer.

I januar 2010 hadde jeg en fjernhealing av en liten hund. Mens jeg snakker med eieren på telefonen så ser jeg at hunden har en klar grønn aura, noe som sier meg at det er en svært følsom hund. Eieren bekreftet dette og fortalte at den hadde en stor personlighet.

Da jeg gikk i gang med healingen gikk det ikke lang tid før golden retrieveren dukket opp, og jeg merket at kraften i healingenergien forsterket seg. Den lille hunden som mottok healingen merket også at retrieveren var der og så rundt seg mens den bjeffet. Både hunden og eieren ble sterkt påvirket av denne healingen.

## Åndeverdenen sterkt tilstede

Som jeg skrev litt om tidligere så føler jeg fortsatt indre kaos enkelte dager, og dette er noe jeg må arbeide meg gjennom. Noen dager kan det være vanskelig å finne den gode følelsen. Selv om min jobb er å veilede mennesker inn i velværet, så er ikke jeg et ”supermenneske” av den grunn. Jeg har også dårligere dager, og det må jeg bare akseptere. I mitt arbeid som healer kreves det at jeg selv er i velværet. Har jeg en ”dårlig” dag velger jeg derfor å flytte klientene til en annen dag, og bruker i stedet dagen på meg selv. Jeg gir meg selv en ”egenmeldingsdag”, og selv om jeg ikke mottar noe økonomisk lønn disse dagene, så får jeg belønning på en annen måte. Når jeg har arbeidet meg gjennom prosessene kommer jeg styrket tilbake og gleder meg over at jeg er i stand til å ta vare på meg selv. Det er kjærlighet til seg selv, og når jeg står i kjærlighet til meg selv, så kan jeg virkelig gi noe fra meg. Først når jeg står i min egen kjærlighetskraft har jeg noe å gi.

I teorien er jo det med tankens kraft og loven om tiltrekning svært enkel. Vi blir det vi tenker. Det er jo greit, men jeg mener at på jordens overflate, så kan vi ikke fortrenge eller komme bort fra at vi hver dag ser og møter på hendelser som tynger oss. Det skjer når vi ser på nyheter, leser aviser eller for eksempel hører noen snakke om noe som er trist. Med en gang vi reagerer med følelser på det vi observerer, så blir vi påvirket av det. Det er helt naturlig og jeg tror det er viktig å akseptere at det er slik på jorda vår akkurat nå. Vi klarer ikke å være i fullstendig velvære 24 timer i døgnet hvert eneste døgn, og det er helt greit. Men jeg bruker kunnskapen jeg har fått under min utvikling som et verktøy for å skape en så optimal hverdag som mulig for meg som menneske, og det virker! Dette har jeg også sett og hørt at mange klienter og kursdeltagere har opplevd.

Åndene fortsatte å oppsøke meg mye våren 2010. Jeg klarte ikke å stenge av denne delen av arbeidet mitt, slik det var mulig før. Jeg prøvde å akseptere dette og var svært takknemlig for at åndene hadde tillit til meg og mitt arbeid. Samtidig som jeg hjalp ånder videre hadde de med seg lærdom til meg. Men jeg må innrømme at jeg av og til ble fortvilet da de kom til alle døgnets tider. Jeg prøvde å få dem til å bruke min arbeidstid, og mange av dem respekterte dette. Så jeg situasjonen fra åndenenes side, så skjønte jeg at de gjerne hadde ventet lenge på muligheten til å få denne hjelpen og jeg forstod at de derfor ville ha rask kontakt.

Jeg er hos Liv Hilmen til ny reading i april 2010

Nå har jeg blitt justert i snart 4 måneder i strekk, hvor lenge skal det holde på?

*Det gjøres klart for en nydannelse av energibaner. Du vil etter at dette er initiert finne nye syn på mange av de opplevelsene du har hatt til nå, mye vil falle på plass. Vi antar at selve justeringen er klar i løpet av de neste tre ukene, deretter vil det være en tid da du vil kjenne bølger i kroppen, det er en slags priming av de nye banene. Det vil kjennes behagelig, og være en stor kontrast til den justeringen som nå pågår. Deretter vil det foregå en testing av det nye energimottakssystemet. Det vil skje når du har mennesker til healing. De menneskene er åndelig forberedt på prosessen, men har ingen klar bevissthet om sin funksjon i ditt utviklingsprosjekt. Det vil dreie seg om fire-fem mennesker. Før de kommer vil du forstå hva som skal skje. Du vil vite på din egen måte at den som kommer er en del av utviklingen din. De vil ikke komme etter hverandre, men i løpet av et par uker i mai vil dette være klart. Det kan hende at vi må justere deg litt til etter testingen, men det vil ikke være særlig belastende i forhold til det som nå pågår.*

Hva har jeg i vente i mitt arbeid etter justeringsperioden?

*Det vil ikke umiddelbart bli endringer i arbeidet ditt slik at du merker det tydelig selv. Det vil være en glidende overgang fra dagens energier til den nye frekvensen. Men etter tid vil du mer og mer merke endringen*

*og da kan du tilbakedatere når det begynte. Denne glidende overgangen skal skje på denne måten for å sikre at energibanene ikke endres på grunn av forventninger hos deg eller den som kommer til deg. Tanker styrer sterkt, og dersom du visste at noe nytt skulle komme til uttrykk gjennom deg ville en nysgjerrighet på dette kunne blokkere. Risikoen er ikke stor, men den er til stede, derfor skjer overgangen som vi sa glidende for å kunne initieres uforstyrret av alt annet enn din egen åpning og våre "sendere". Det som venter deg av videre utvikling er en mer utstrakt reisevirksomhet. Du vil holde kurser både i utlandet og flere enn nå i Norge. De nye energiene som kommer gjennom deg om kort tid er sterkt åpne for andre menneskers åndelige kanaler. Du er en som på denne måten vil styrke lyset på jorden, og du har tatt på deg en stor oppgave i dette jordelivet. Vi styrker deg fra vår side i stor grad.*

Åndene oppsøker meg fortsatt mye. Jeg har bedt dem bruke kontoret og kontortid, men det hjelper ikke og jeg får aldri fritid. Hva bør jeg gjøre?

*Dette har du selv satt en stopper for, da du gjorde det klinkende klart at du ikke ønsket denne ukontrollerte bruken av din tid og dine krefter satte du selv den grensen som ble effektiv. Med å skrive problemstillingen ned og sende den til en som kunne hjelpe med råd til deg, hjalp du deg selv. Vi ber deg skape et bilde for ditt indre blikk. Se for deg en åpning i et tak over deg, se at det gjennom åpningen er synlig et vakkert lys, og en verden av ro og vakre, myke farger. Se engler på den andre siden av åpningen. Når åndene kommer i kontortiden din skal du lede dem mykt og rolig, som en flokk, frem mot åpningen i taket. Be om at alle åndenenes engler gjør seg klare til å ta i mot dem de skal møte, og se så at åndene begynner å sveve opp, inn i åpningen og bli tatt vakkert i mot. Det er viktig at de blir tatt i mot, for de er veiløse, og trenger følge på veien på den andre siden.*

*På denne måten kan du med betydelig mindre tidsbruk hjelpe dem som ledes til deg for å få hjelp til vandringen.*

Etter denne readingen, som var veldig konkret observerte jeg hva som skjedde. Besøk av de hvileløse sjelene avtok for en periode. En dag da kjøkkenlyset blinket av og på, som det vanligvis gjorde når ånde verden ønsket kontakt, så smalt det i vannkokeren og den ble ødelagt. Hovedsikringen gikk, ja til og med sikringen for hovedinntaket til huset som står ute gikk. Fra og med denne hendelsen har det ikke blinket mer i kjøkkenlyset. Nå har ånde verden begynt å banke i kjøkkenbordet isteden når de ønsker å si noe eller når jeg får besøk av hvileløse sjeler. Jeg hører som regel to tydelige ”bank” i bordet.

Jeg opplevde den slags testing englene beskrev. En del klienter opplevde en sterk åndelig oppvåkning eller utvikling i etterkant av healingtimer. Jeg merket også at healingtimene virket sterkere og raskere for noen. Det kjentes som at energiene som strømmet igjennom min kropp og til klientene var blitt sterkere. Jeg kjente dette som sterkere vibrasjoner og mer ”grøsninger” gjennom kroppen når de sterkere healingenergiene strømmet igjennom meg. Jeg merket ikke så mye mer enn dette, så det stemte at utviklingen skjedde glidende over tid, som englene sa.

En dag jeg kom i snakk med en person på treningssenteret om healing og mitt arbeid, så tenkte jeg at jeg kunne demonstrere litt healing på ham ved å løsne/lindre på en smerte i kroppen. Han viste meg en krokboyd finger som var festet til en stram sene i hånden. Fingeren kunne han ikke rette ut på grunn av den stramme senen. Dette var et medfødt og arvelig problem i familien. Jeg så bare for meg et kryss som symbol på ubalansen, og med pusten bare pustet jeg krysset bort. Så gikk han og trente et sett, før han kom forundret tilbake og viste meg fingeren, som nå hadde rettet seg ut. Og siden har den holdt seg bra.

Jeg opplever nå slike spontanheilinger på rekke og rad. Det virker som den energien som nå kommer gjennom meg under healinger arbeider mye lettere, raskere og ofte spontant der og da.



## **Avdøde bestefar til Julia tar kontakt i juli 2010**

Da jeg møtte Julia i 2003, var bestefaren hennes allerede gått over til den andre siden. Jeg har kun sett bilder av ham, som familien har fra den tiden han levde, men til nå hadde han ikke tatt kontakt fra den andre siden. Jeg har heller ikke merket noen tilstedeværelse av ham når jeg har vært på besøk i Russland.

Så merket jeg en litt eldre manns lukt i huset vårt flere dager på rad. I begynnelsen tenkte jeg at det var et vanlig besøk fra ånde-verden, som vi ofte opplever. Til jeg en dag møtte på den samme tydelige lukten på kjøkkenet. Jeg opplevde ikke denne ånden som en hvileløs sjel, men en ånd som kom på besøk fra den andre siden. Jeg bestemte meg for å prøve å finne ut hvilken ånd dette var og fikk med en gang beskjed at det var bestefaren til Julia.

Han snakket russisk, men likevel forstod jeg hva han sa. Det blir som om jeg oversetter en tankeboble til norsk. Jeg formidlet bilder fra ting Julia og bestefaren gjorde sammen da han levde og hvilke klær han pleide å bruke. For meg var dette helt ny informasjon, men budskapene var godt gjenkjennelige for Julia. Han gav også beskjed om at huset han bodde i da han levde, nå var dårlig vedlikeholdt av de nye eierne. Dette viste seg å være riktig. Da vi var på ferie i Russland senere i juli var vi innom på besøk til bestemoren til Julia i Sovetsk. Da var vi og så på det gamle huset hun og bestefaren bodde i tidliger. Huset var akkurat slik bestefaren beskrev, dårlig vedlikeholdt og det manglet maling på den ene veggen.

## **Julias stefar Michail sin grav**

Vi besøkte også Julia's mor på turen til Russland, hun bor i Sankt Petersburg. Sammen besøkte vi grava til Julia's stefar, Michail. Jeg har aldri før vært på en russisk-ortodoks kirkegård. Det viste seg å være helt annerledes enn det jeg hadde forventet. På vei til den enorme kirkegården stoppet vi ved et blomsterutsalg beregnet for de som skulle besøke kirkegården. Det var mange mennesker der som kjøpte blomster, og jeg kunne se mange ånder fra den andre siden som var der med sine kjære. Dette var rart å se, føle og oppleve. Vi kjørte inn i det store området på kirkegården, som var såpass stort

at man måtte kjøre bil til gravene. Gravene er ikke som vi er vant til her i Norge, men de er mye større og hver grav har et gjerde rundt akkurat som en liten hageflekk. Noen hadde plassert sittebenker i hageflekken. Det er også en tradisjon å legge igjen litt mat og drikke til avdøde.

Det som gjorde sterkest inntrykk på meg var at det var vakre portrettbilder av de avdøde på gravsteinene. Gravene virket så levende i forhold til her hjemme i Norge. Det var trist og rørende å se de unge ansiktene på gravstøttene.

En ung pike fra ånde verden tok kontakt med meg da vi kom kjørende. Jeg så hennes gravstøtte ikke langt fra Michails grav. En ung, pen jente med lyst, langt, bølgende hår. Hun virket så levende der jeg så bildet av henne på graven. På graven stod det at hun bare ble 21 år.

### **Videre utover høsten 2010**

Da vi kom hjem fra ferien i august, merket jeg umiddelbart stor pågang med klienter. Helt i takt med min egen glidende utvikling. De fleste henvendelsene denne høsten kom fra mennesker som ønsket fysisk å møte opp til time på kontoret. Fra før var jeg vant til at ca 50 % av arbeidet mitt var fjernhealing. Healingenergiene virket sterkere. Mange av dem som kom var søkende på sin egen åndelighet, og kom fordi de hadde hørt fra andre som hadde fått hjelp og inspirasjon ved healingtimer hos meg.

Saken om den savnede kvinnen jeg skrev om tidligere, hadde jeg egentlig lagt bort og ikke tenkt på på lang tid. Så ble et lik funnet ved Hagatjern i Mjøndalen. Mange trodde det var den savnede kvinnen som nå var funnet. Avisoverskriftene var tydelig på det. Selv følte jeg ingenting rundt dette, og min indre visshet visste at det ikke var henne. Det viste seg å være riktig. Det var en mann som ble funnet. Fra nå av blusset saken om den savnede kvinnen opp igjen. NRK-Østafjells kom på banen og et helt nytt georadarapparat kom til Norge, og skal nå brukes til å søke etter kvinnens legeme i det området jeg har pekt ut. Jeg er også med i et TV-intervju i NRK-Østafjells om saken, der jeg viser hvor jeg tror kvinnen ligger.

Når jeg nå besøker dette området reagerer jeg mye sterkere enn før. Journalistene fra NRK gjorde flere intervjuer av vitner og politi om denne saken, og det kom frem mange elementer som gjør dette området interessant. Politiet er også med på dette nå, men det vil ikke skje noe søk før utpå våren 2011.

### **Første møtet med farfar**

Schæferhunden Nero sto i bånd i hagen hjemme hos mine foreldre i sommer. Så løsnet plutselig båndet fra halsbåndet. Det skal egentlig ikke kunne skje siden det er en kraftig fjærkrok som man med håndkraft må løsne på. Tauet lå i et spesielt mønster på bakken. Mine foreldre var svært forundret over hendelsen, men vi trodde dette hadde naturlige årsaker. Seinere skjedde det igjen. Nero ble satt løs og båndet lå i det samme mønsteret på bakken. Da gikk jeg inn for å sjekke om jeg kunne finne ut hva som hadde skjedd. Jeg merket åndelig aktivitet, og regnet med at det var dem som hadde sluppet hunden løs. Jeg hjalp dem over til andre siden og regnet ikke med at det skulle skje flere ganger.

Men på høsten skjedde det igjen. Denne gangen stod pappa bare et par meter unna Nero, og snudde ryggen til et kort øyeblikk. Hunden ble sluppet løs, og båndet lå pent og pyntelig i det samme mønsteret på bakken som de to forrige gangene. Pappa ringte meg litt fortvilet, og lurte på om jeg kunne se hva som skjedde. Igjen merket jeg åndelig aktivitet, og igjen var det ånder som skulle videre. Så spurte jeg ånde verden hvem som hadde sluppet Nero løs, og så en mann dukke opp på stuegulvet hjemme hos mine foreldre. Han gav seg til kjenne ved å gi bilder som jeg forklarte videre til pappa som fremdeles var på telefonen, og videreformidlet personlige budskap som jeg ikke kjente igjen. Min far gjenkjente med en gang beskrivelsene, og fortalte at det var min farfar. Jeg møtte aldri min farfar mens han levde.

Jeg forstod det slik at farfar ville hjelpe til å varsle oss når det var ånder tilstede, men han ville også hilse på. Etter dette møtet har ingen sluppet Nero løs.

Før dette har jeg aldri merket noen tilstedeværelse fra den siden av familien. De avdøde på min mors side har flere ganger tatt kontakt.

## Nye tegn fra ånde verdenen

I denne tiden får jeg stadig tanker og tegn på at jeg skal besøke Liv Hilmen igjen for ny reading, men jeg hadde tenkt å vente en stund til. Så en dag da jeg kom inn på venterommet i kontoret mitt lå der et ukeblad åpent og viste meg en artikkel om Liv. Da skjønnte jeg det var noe de ønsket å si meg, så jeg kontaktet Liv for nye reading i november 2010.

Dere har gitt meg flere tegn den siste tiden på at jeg skal komme hit til englereading. Hva ønsker dere å si til meg?

*Det har den siste tiden, som en følge av den større handlefriheten din, åpnet seg et rom i deg for en ny energi. Du er i eviglang utvikling, du har svært mange oppgaver i jordens sfære i dette livet. Vi minner deg med humor på at det er din egen sjels valg.*

*Den nye energien er en meget høyfrekvent energi. Den vil oppleves som en lyd i kroppen, og vil være meget effektiv til å nå frem til mange mennesker i store grupper. Den vil gå omtrent i tonen A, du vil ikke egentlig høre den, men lydbølgene vil komme inn i kroppen din og forsterke den energien som du healer med. Når du åpner for denne lydenergien på store kurs vil du altså nå inn til sjeler i rommet på en oppbrekkende måte. Slik vil du oppleve nye former for gruppehealing.*

*Denne åpningen av lydenergien A kommer til deg nå. Du skal ta den i mot, ved at du setter deg ned i stillhet og tillater den å komme inn i din sfære. Ønsk den velkommen i tankene, og åpne døren for den. Når du har gjort dette så mange ganger du opplever at du trenger det, skal du ta den videre. Møt en klient med energien ved å fortelle den at du ønsker at den skal delta i healingen av klienten. Gjør også dette så mange ganger du ønsker det, før du beveger deg ytterligere utover ved å ta den i bruk i de store forsamlinger.*

*Energien er din. Den er i deg, og nå er du klar til å ta den i praktisk bruk. Lydbølgene vil kjennes litt fremmede med det samme, men meget raskt er de naturlige og du vil kjenne trygghet fordi du har enda mer å arbeide med.*

Er det den lyden jeg nå hører i hodet?

*Ja, den er på vei til deg i full åpning. Du kan se for deg at en vakker farge befinner seg i hodet ditt, og at du åpner en luke i halsen din for å skape fri flyt av energien ut i kroppen din. Både se og føl energien flyte ut. Fargen skal du selv finne frem til, den kan også endre seg, akkurat nå er den rød og kraftfull, men la den endre seg. Du kan til og med eksperimentere med ulike farger på den, og vurdere effekten, både på din egen fysiske opplevelse og på klientens opplevelse. Du vil også fornemme ulike virkninger av ulike farger, og slik kan du velge "rett" farge i ulike tilfelle. I store forsamlinger anbefaler vi deg å tenke energien som rød til du er fullstendig fortrolig med forvaltningen av den. Dette fordi det er svært mye annen energi til stede i slike anledninger, og ikke alle er like lyse. Det er mange forvirrede sjeler til stede da.*

Jeg tar de fargene jeg ser, det er de som styrer healingen og ikke jeg?

*Her vil det inntreffe en videre utvikling med deg. Du står oss her ute stadig nærmere. Når du healer og formidler energi er du en av oss i ditt universelle hjemsted. Når vi ber deg om å være aktiv i utforskningen av fargevalg er det fordi du er en stadig større sjel i dette arbeidet. Tenk på det som en håndverksopplæring. Tenk at du er under opplæring og får stadig større oppgaver. Til slutt er du opplært og kan arbeide helt på egen hånd.*

*Det er ikke fullstendig sammenlignbart, for du vil aldri arbeide alene, men vi setter deg fri til å bruke dine egne ressurser, dette er en følge av at du utvider deg selv sterkt.*

*Bare la dette utvikle seg helt av seg selv. Tanken din om at dette er mulig, vi ser den er kommet til deg allerede, vil åpne for dette. Slapp av og la oss være sammen med deg slik vi alltid har vært. Du trenger ikke fokusere på at "nå må jeg finne farge". Det vil skje av seg selv at du kommer på det. Da ber vi deg huske det vi har sagt nå, og slipper "din" farge frem.*

Hva vil dere si om synskheten som blomstrer frem for fullt?

*Det er som alt annet et valg du har tatt, og det er en velsignelse, og det vil du av og til oppleve, en viss byrde. Det er først og fremst en informasjonskanal for deg. Når du har et menneske til healing vil du kunne se hvem som faktisk er nærværende og påvirker mennesket som er hos deg for å få hjelp. Dette er den aller nyttigste virkningen om vi kan si det slik. Da kan du møte hver enkelt av dem som påvirker mennesket negativt og kommunisere med han eller henne, og slik fjerne negativ energi og etterlate plass til den positive energien du bringer inn. Det er mulig å fjerne negativ energi uten å kjenne nøyaktig hvor den kommer fra, men den kan gjemme seg og dukke opp på nytt i menneskets sfære. Ved at du ser en manifestasjon på den negative energien, og retter deg direkte mot denne vil du spesifikt og effektivt hjelpe den villfarne sjelen også.*

Jeg ser min egen fremtid, langt frem, hva er hensikten med det?

*En viktig hensikt er at du blir kjent med deg selv. Du vandrer på en så spesiell vei at det er nødvendig at du ser at du har en fremtid i glede og kreativitet på jorden. Å begynne et jordeliv er å miste all informasjon om hvem du egentlig er i åndelig forstand. Livet på jorden er en eneste lang gjenoppdagelse av deg selv, å utvikle seg er å vikle seg selv ut. Det gjør du, og du er i en ganske spesiell situasjon. Du tar derfor i å bruke dine egne evner, deriblant synskheten både for å vikle deg ut, men samtidig har du da et kontrollsystem ved at du faktisk kan se i grove trekk hva som ligger foran deg. Dette vil skape større trygghet og tilstedeværelse i nuet. Om du i stor grad undret deg i forhold til din fremtid ville oppmerksomheten blitt tatt vekk fra nuet, det eneste øyeblikket du kan bruke til å skape. Slik altså for din egen del.*

*For andres del vil du oppleve at menneskelivet på jorden kan bli så utfordrende at det vil hjelpe mennesket til å hjelpe seg selv å få vite en utgang på et spesielt problemkompleks. Det vil også for dette mennesket frigjøre oppmerksomhet og slik hjelpe sjelen i mennesket til å få plass og vokse frem. Angsten for vanskelige utganger kan virke handlingslamnende for et menneske på jorden, da skjer intet.*

Hvordan kan jeg enklest mulig lære meg et språk med tanke på å arbeide internasjonalt?

*Du levde et liv som professor i Oxford for omtrent 300 år siden. Du var omtrent så stor og med omtrent samme kroppsbygning som i det livet du lever nå. Du var mørk, og kraftfull. Du underviste i engelsk litteratur, og du var velkjent i den tidens litteratur. Dine pedagogiske evner var gode. Vi anbefaler deg å lære engelsk, det favner svært vidt på jorden, du når store deler av jordens befolkning med engelsk.*

*Begynn på det nivå du ønsker. Når du går in i læreposisjonen skal du se for deg dette bildet:*

*”du kommer inn i et rom i en svært gammel, ærverdig bygning. I rommet møter du litteraturprofessoren, og går mot ham. Dere hilser vakkert og gjenkjennende på hverandre. Så ser du at han glir inn i kroppen din, og tar plass der”*

*Du er i deg selv, din bevissthet, er fullstendig til stede. Men du bruker på denne måten all den informasjon du hadde i det tidligere livet i det nåværende. Professoren blir en kilde til informasjon, og gjennom han vil du komme inn til dine gamle kunnskaper om engelsk.*

Hvordan skal jeg få tid til å lære engelsk når jeg har så mye å gjøre?

*Begynn med å finne en åndelig bok som du synes ser interessant ut, som er skrevet på engelsk. Noter deg etter hvert som du leser ord du ikke forstår den eksakte betydningen av. Slå dem opp i en god ordbok etterpå. På denne måten lærer du både i hvilken sammenheng ordene brukes, og den eksakte betydningen. Dette vil være effektivt, og du vil samtidig tilegne deg en annen åndelig forfatters oppfatning. Velg boken på impuls, vi vet du leder deg selv til den du skal begynne med. Og glem ikke å fokusere på professoren i deg.*

Hva kan dere si om saken rundt den savnede kvinnen, saken som nå blomstrer opp igjen?

*Hun ønsker at kroppen hennes skal bli funnet, først og fremst av hensyn til hennes barn, som da kan få en avslutning av et smertefullt kapittel i sitt liv og komme videre. Ubesvarte spørsmål av en slik art er en stor belastning å leve med, hun ønsker å befri dem fra dette.*

*Du ser hvor hun ligger, og hun vil bli funnet som følge av dine innspill. Grunnen til at du skjøv dette vekk fra deg er at du ikke følte deg trygg nok på dine egne evner til å stille deg så åpnet frem. Du har kommet langt videre nå.*

*Dette dreier seg altså også om deg og din utvikling som synsk og healer i verden. Her kommer healingen i en form for avklaring for hennes barn, og for mange menneskers rettferdighets søken. Når hun er funnet, ved hjelp av dine anvisninger, det kan bli en runde eller to til for deg, vil du altså hjelpe mange mennesker til større fred og en mulighet for en god fremtid. Det siste gjelder først og fremt hennes barn.*

*Det er hun som har skapt muligheten for at dette blomstrer opp nå, som en fullt ut i den åndelige verden er hun deltagende i utviklingen på jorden, også av din evne. Hun er derfor en lærer og hjelper for deg i din utvikling. Lev i nuet, ta det som det kommer. Alt som skjer skal skje, det har sin hensikt, selv om den ikke skinner åpenbart frem i øyeblikket.*

Hva kan dere si om lydhealingen som utvikles mer og mer?

*Dette er en meget sterk energioverføring fra universet, gjennom og også fra deg, til den som mottar healingen. Det nye vi vil du skal tenke på i dette er regnbuen. Før du begynner lydhealing ber vi deg om å plassere en regnbue over deg i rommet. Ganske snart vil en farge skille seg ut fra regnbuen og følge lydenergien inn i klienten din. Lys og farge har også egne frekvenser, og slik vil du forsterke lydhealingen med en fargeenergi. Dette blir en optimal energioverføring, idet kombinasjonen av farge og lyd blir helt spesifikk for denne klienten i denne healingsesjonen. Slipp deg fri, alt du gjør er bare lys. Å slippe frem en av regnbuens farger forsterker ditt lys ytterligere. Du skal gi deg hen til tryggheten. Intet av det som skjer nå skjer uten din sjels velsignelse. Du er aldri alene.*



Etter denne readingen merket jeg endringer i healingtimer. Fargene viste seg klarere enn før. Det opplevdes noen ganger som å få et trafikklys mot ansiktet. Klientene opplevde også å se fargene klart. Jeg merket at energiene igjen justerte meg. Følte meg sliten og gikk stort sett og frøs og små-”grøsset” hele dagen. Av erfaring er jeg blitt vant til slike perioder og vet hva det innebærer og hvorfor det skjer.

Jeg har lenge hatt i tankene å friske opp engelsken min, med tanke på å veilede noen eller å holde kurs på engelsk. Jeg har vært inne på ideen om å bruke regresjon for å innhente kunnskaper om språket, hvis det er slik at jeg har levd et liv der jeg snakket engelsk tidligere. Jeg googlet etter ”litteraturprofessor i Oxford på 1700-tallet”, og der dukket det opp et bilde av en ærverdig bygning som jeg følte en gjenkjennelse av.

Jeg har også flere ganger opplevd å få besøk fra ånde verden, av en kvinnelig skikkelse med navn Sara, som snakker engelsk og forteller meg at hun skal lære meg mer om mediumskap. Hun viser seg som en sterk, feminin og voksen kvinne.



DEL 4

**Slik jobber jeg**



Gjennom kursene jeg holder beskriver jeg mine arbeidsmåter og de ulike teknikkene jeg bruker i hverdagen med behandling av klienter. På kursene veileder jeg i teori (powerpoint) og i praksis. I praksis jobber vi med energiene og erfarer dem. Det er slik jeg selv har utviklet meg. Det skjer når jeg er i energien. Og nysgjerrigheten for energiene åpner veien for videre utvikling. Det er klarsignalet til din høyere bevissthet på at du nå er klar for å utvikles videre.

Kursene skal være et slags utviklingskurs, og de er derfor ikke fastlåst eller ment som eneste måte å arbeide på. Kursene kan variere litt fra gang til gang, alt ettersom energiene ønsker å arbeide med de ulike kursgruppene. Jeg følger også veiledningene de universelle energiene gir, så det skjer at jeg får inn informasjon og oppgaver underveis som er ønskelig at gruppen skal jobbe med under kurset. Hver kursgruppe er unik, og har ulike behov for energitilføring og inspirasjon.

Jeg har valgt å ta med en del av kursplanene. Kursplanene viser mange av mine arbeidsmetoder og selvutviklingsteknikker og kan gjerne være til inspirasjon i din egen utvikling eller i ditt arbeid med egne klienter. Metodene er ikke fastlåst og begrenset. Utviklingen går videre og stadig nye elementer og lærdom dukker opp etter hvert som livet går videre. Noe som også viser seg litt lengre ut i denne boka.

Kapittel 21

## Den universelle energien

Ingen kan gå gjennom livet uten å støte på ”problemer”. Det som først blir oppfattet som et problem, kan i ettertid vise seg å være en utfordring som har ført med seg en positiv utvikling i livet ditt. I andre tilfeller hender det at vi blir stående fast i situasjoner der problemene synes å være uløselige og utmattende. Men jeg har erfart at vi heldigvis har metoder og teknikker tilgjengelig som kan tas i bruk som problemløser. Vi må lære oss å se situasjonen på en annen måte. Vi må bli bevisst på at vi alle har en kraft i oss som kan påkalles og tas i bruk når problemer oppstår. **Vi må slutte å gi næring til det som er problemet, og heller fokusere på å løse problemet.** Og allerede nå, mens du leser dette, fokuserer du tanken din i retning av å bli kvitt problemene. Denne tanken som du sender ut, øker frekvensen og energiens hastighet. En kanal er i ferd med å åpnes til ditt høyere selv. Hvis du derimot aksepterer problemet ved å slå fast at “dette må jeg visst leve med” betyr det at du blir liggende på en lavere frekvens og tregere energi. Du må ta et bevisst valg, bestemme deg for å fokusere på det å løse problemene.

Send ut tanker som at “**jeg mottar nå løsningen på mitt problem**”. Definer gjerne problemet kort først, og tro meg, du vil oppleve at løsningen kommer.

Alt i universet er energi og vibrerer på visse frekvenser. Problemene våre oppstår mens vi oppholder oss på de lave frekvensene. Høye frekvenser er ”lyse”, positive tanker. Den raskeste og høyeste frekvensen er den universelle energien som er selve drivkraften i hele universet. Når denne høye energien overføres til de lavere frekvensene, nuller den ut problemene våre.

Det er forskjellige måter å tolke denne energien på og mange navn man kan gi den. Vi hører om universell energi, kosmisk energi, lyset, Guds kraft, Gud og mange flere. Hadde alle forstått at vi snakker om den samme Gud/kraft, tror jeg det ville medført fredeligere forhold på vår jord.

Uansett hva vi kaller den og hvordan vi tolker den, handler det om samme energi, og her er det viktig at du bruker den definisjonen som føles riktig for deg. Jeg kommer til å bruke disse begrepene om hverandre i boka, men det er alltid snakk om samme energi.

Det er denne energien og den frekvensen du trenger, jeg kanaliserte til deg når du mottar healing. Mange mener fremdeles at alt du ser rundt deg av mennesker, dyr, natur, bygninger og selve universet kun er fysisk og ikke noe mer. Jeg mener at alt vi ser rundt oss er ren energi og har sin egen drivkraft fra den universelle energien. Fysikere har også kommet frem til at alt er energi.

Etter min mening er det denne kraften som har plassert vår planet i nøyaktig avstand til sola, som driver vår jord i perfekt bane rundt sola, samme kraft som styrer kroppen din når du sover, som gjør at blodet sirkulerer og at kroppen fungerer som den skal.

## **Metoder for å aktivere din indre healingevne/koble deg på den universelle energien**

Alle meditasjonene starter med pusteøvelsen jeg beskriver under. Dette er for at kroppen skal falle helt til ro og at tankene skal fokusere innover på pusten.

Pusten alene styrer ikke velværefølelsen, men den kan være til god hjelp, særlig i begynnelsen av meditasjonen, å fokusere på. Det er tankene som er roten til følelsene vi bærer hver dag. Vi tenker tanker bevisst og ubevisst hele døgnet, så ved å bli mer bevisst på tankene kan vi lære å styre dem mer i hverdagen. Dette kan vi gjøre med korte meditasjoner som varer få sekunder, eller lengre meditasjoner. Det som føles riktig for deg akkurat da. Meditasjon skal føles riktig og gi deg en god følelse, så utfør den slik det er best for deg.

Du kan se for deg et tankebilde som er positivt for deg og fokusere på dette i noen få sekunder. Da er allerede en positiv endring skapt.

Jeg skiver mer om dette under kapitlet ”sekundsmeditasjon”. Du kan også følge meditasjoner jeg beskriver her, og holde på så lenge du selv vil. Meditasjonene jeg beskriver er de jeg selv bruker og er ment som en inspirasjon til deg. Du kan velge å bruke dem slik jeg beskriver eller utvikle dem videre selv.

Det viktigste er at tankene/bildene du ser for deg gir deg gode følelser.

Jeg vil nå aktivere kraften i deg, forklare deg hvordan du på en enkel måte kan koble deg på den universelle energien som ligger bare en tanke unna. Den finnes overalt hvor du vender blikket ditt, drivkraften til alt du ser rundt deg og i universet.

Jeg vil at du setter deg godt til rette i en stol eller legger deg ned. Hendene plasseres langs siden av kroppen eller på fanget. Hold hendene fra hverandre. Hvis det er greit for deg, kan du nå lukke øynene samtidig som du slapper helt av. Pust dypt inn gjennom nesen, hold pusten i 2-3 sekunder før du puster helt ut igjen med åpen munn. Gjenta dette 3 ganger, men pust litt normalt før hver gjentakelse. Mellom hver pust sier du inni deg: ”jeg er helt avslappet” eller en annen positiv setning.

## **Dråpen i havet**

Tenk deg nå at du står et sted i naturen og ser utover et hav eller et vann. Det kan være et sted du har vært tidligere som du nå bruker som tankebilde og veiviser, eller et sted du forestiller deg. Bruk det som føles riktig for deg.

Du er nå ute i naturen, kjenn etter om du fornemmer lukten av naturen rundt deg og føl hvordan det påvirker deg. Lytt etter lydene som hører hjemme i dette naturbildet i tankene dine. Kanskje hører du vannskvulp, fuglesang, rasling i trær fra vinden, eller kan hende det er helt stille der du befinner deg. Hør det du hører, lukt det du lukter og se det du ser. La alt komme naturlig.



La blikket gli utover havet eller vannet. Tenk deg at en vanndråpe faller ned i havet og forener seg med sin kilde. Vanndråpen er et symbol på deg selv og havet er et symbol på den universelle energien, lyset eller Gud om du vil. Det er en og samme kilde uansett hva vi kaller den. Føl hvordan det påvirker deg. Kanskje du nå føler deg varm, kald eller du føler lette skjelvninger i kroppen. Stol på at det du nå opplever er riktig for deg, alt skjer kontrollert.

Jeg vil nå at du sier følgende setning inni deg og du kan godt spesifisere problemene hvis du ønsker det. *"Jeg overlater alle mine problemer til den universelle kraften"*. Dann så et bilde inni deg, at du befinner deg i et landskap der sola skinner og lyser opp kroppen din innvendig og rundt deg. Se deg selv som strålende og frisk. Si så positive affirmasjoner til deg selv om deg selv. "Jeg er i fullkomment velvære", "jeg er lykkelig", "jeg har økonomisk frihet" og andre positive affirmasjoner som begynner med, "jeg er.. ". Det gir oppgaver til kroppen din som setter i gang selvhelbredelse. Da stiller du deg enda mer åpen til å motta den positive energien som strømmer til deg.

Etter cirka 15-20 minutter kan du lukke opp øynene, reis deg nå forsiktig opp i stående på gulvet. Heng med armene langs siden, lukk øyne. Du skal nå justeres. Føl hva som skjer med deg. Du kan nå begynne å svaie, føle at føttene blir godt plantet til gulvet, du kan bli justert som en fysisk behandling eller bli tøyd, muskler og ledd kan bli justert og/eller det kan skje indre reaksjoner. Stol på at alt du nå opplever er riktig for deg. Hvis du opplever justeringer, så er disse tilpasset deg og det du trenger akkurat i dag. Det er spesifikke energier som overføres til deg. Det er healingenergi på høyere frekvenser. Energiene gir impulser til nervesystemet som gjør bevegelsene i kroppen din. Stol på at lyset arbeider godt.

Du kan når som helst sette deg ned hvis du skulle føle ubehag eller blir sliten av å stå. Tiden du står oppreist bestemmer du selv. Hvis det nå har gått 45-60 min fra du startet, og du fortsatt opplever reaksjoner, kan du velge å stoppe det ved å si "Stopp" inni deg. Ønsker du å fortsette, så kan du gjøre det. Du kjenner selv hva som føles riktig for deg. Din indre healingevne er nå aktivert i mindre eller

sterkere grad. Du kan når som helst koble deg på energien igjen ved å danne tankebildet dråpen og havet, noen sekunder er nok.

### **Bølgefrequensrommet (fra englereading)**

Se for deg at du går inn en dør og inn i ett behagelig lyst rom, sett deg ned i rommet. Tenk deg at dette rommet er knyttet til en lyskilde over rommet – som en sol. Tenk deg at bølgende lys strømmer fra lyskilden til rommet og inn i kroppen din, og at denne lyskilden kan komme i alle regnbuens farger. Når du bevisstgjør rommet i tankene, så kan det hende at du ser hvilke farger som strømmer i rommet. Det kan være kun en farge eller mange, bare la deg bli guidet. Det er som om rommet er et vannbasseng med bølger av farget energi.

Denne øvelsen kan gjøre deg mer åpen for healingenergi. Det er også en åpne- og lukketeknikk for din intuisjon og klarsyn. Når du er ferdig med selvhealingen, så går du ut av døren, og på den måten lukker deg til ditt naturlige nivå igjen. Denne øvelsen er fin å bruke når du opplever å se farger under selvhealing og meditasjon. Når du blir nysgjerrig på fargene, så tillater du energiene å strømme til deg. Hver farge har sin frekvens, styrke og betydning. Alt skjer av seg selv. Du kan bare la kroppen din kommunisere med universalkraften, slapp av og nyt velværet.

### **Transehealing/transetilstand**

Se for deg et rom som er skapt av lys. Vegger, tak, gulv og inventar er av lys. Dette er ditt eget rom, og har direkte tilknytning til din høyere bevissthet og den universelle kraften. Sett deg ned i dette rommet og start en nedtelling fra 10 til 0. Når du kommer til 0 kan du oppleve å gå over i en mildere eller dypere transetilstand. Du går ikke ned i frekvens selv om du teller nedover, du går faktisk opp i frekvens. Jo mer avslappet du er jo høyere frekvens vil du komme på. Det vil hele tiden variere. Her føler du deg fullstendig fri og frigjort fra ditt ego. Kanskje du nå vil oppleve en indre reise eller du kan oppleve å møte

dine åndelige guider. Du kan godt sette på en vekkeklokke hvis det er slik at du sovner i denne tilstanden. Hvis du føler for å komme gradvis ut av tilstanden, så kan du telle deg tilbake fra 0 til 10.

## **Regnbuen**

Tenk deg selv ute i et vakkert naturlandskap. Så tenker du deg at det dukker opp en stor regnbue over deg. Regnbuen skapes av en lyskilde, for eksempel sollyset, som sprer farger som har ulike frekvenser. Når du bevisstgjør regnbuen kan du legge merke til at en av fargene blir svært tydelig. La denne fargen strømme ned til deg. Etter en stund kan du oppleve at fargen som strømmer mot deg skifter. La lyset og regnbuen forme bildet slik det kommer naturlig i tankene dine.

Du kan også tenke regnbuen over et lysrom hvis du vil.

## **Metoder for å øke frekvensen rundt deg/rense energifeltet ditt**

Alle øvelsene under starter med at du setter deg ned i en behagelig stilling på en stol, eller legger deg ned. Under øvelsen som heter **”jorde deg”** er det en fordel om du sitter på en stol og har fotsålene i gulvet. Dette er fordi du da har fysisk kontakt med jorden/bakken/gulvet gjennom beina. Under de andre øvelsene velger du det som passer deg best.

Hold hendene fra hverandre om du sitter eller ned langs kroppen om du ligger. Hvis det føles greit for deg, kan du nå lukke øynene samtidig som du slapper helt av. Pust dypt inn gjennom nesene, hold pusten i 2-3 sekunder, pust så helt ut med åpen munn. Gjenta dette 3 ganger. Mellom hver pust sier du inni deg: ”jeg er helt avslappet”. Du kan nå puste rolig gjennom nesene.

## **Holde energifeltet ditt rent**

Jeg vil nå forklare deg hvordan du enkelt kan holde energifeltet ditt rent. Det er viktig for at du skal kunne åpnes for høyere frekvenser.

Se for deg hele ditt livsområde; hjemmet ditt, hele familien din, alle dine venner, din arbeidsplass, dine arbeidskollegaer, alle steder

du vanligvis ferdes, så langt du kan tenke deg. Nå former du positive tanker og sender kjærlighet til alt dette og til alle mennesker du møter på din vei, kjente og ukjent, uvenn så vel som venn. Forestill deg alle disse menneskene som likeverdige, positive energier. Føl hvordan det påvirker deg.

### **Stien som går gjennom fortid, nåtid og fremtid**

Tenk deg nå at du går på en sti ute i naturen, en vakker, opplyst sti. Stien er et symbol på din vei gjennom livet. Når du ser nærmere etter oppdager du at sola lyser opp hele stien så langt du kan se og lengre. Sola er symbol på din kilde. Samtidig som du vandrer videre på stien blir du oppmerksom på at det langs stien vokser blomster i alle regnbuens farger. Noen er store og noen små, noen er sprunget ut og noen er i knopp. Føl hvordan synet påvirker deg. Blomstene er symbol på vekst, fremgang, kraft, renselse og oppfriskning på alle livets områder. Gå rolig videre mens du tar inn inntrykkene av det symbolske og det naturlige. Etter at du har gått slik en stund, snu deg rundt og se deg tilbake. Det kan hende at du nå føler at stien du har tilbakelagt ser mørkere ut enn stien foran deg, men forsøk å endre på det ved å se på stien du har lagt bak deg som en lys og vakker sti. Stien du har tilbakelagt symboliserer fortiden. Ved å lyse opp stien kvitter du deg symbolsk med gamle mønstre fra fortiden og sender positive tanker og kjærlighet til alt du har erfart på din livsvei. Tenk deg at alt negativt du har vært igjennom har gitt deg styrke og erfaring for din videre utvikling i livet. Si inni deg; ”Jeg aksepterer det som har vært, takker for erfaringene og gir nå slipp og går videre i livet mitt”. Snu deg nå fremover igjen og fortsett å gå videre på den opplyste stien inn i fremtiden. Skrittene blir lettere og gleden større for hvert skritt på din lyse livsvei i den vakre naturen.

### **Klasserommet**

Denne øvelsen er for å ta et valg om at du nå er helt ferdig med fortiden. For noen kan den virke litt brå eller bombastisk. Det kan være et stort skritt å ta, men kan være forløsende for mange som

sliter med å gi slipp på fortidens hendelser. De tanker og følelser du har rundt din fortid kan i mange tilfeller legges som en kopi i fremtiden din. Dermed skaper du den samme historien som gjentar seg gang på gang. Det er fordi du har satt deg fast i hendelser som tilhører fortiden, som vi ikke kan forandre på nå, men vi kan akseptere den og ta et skritt videre i livet. Jo mer du fokuser på fortiden eller tidligere liv, jo mer av samme energi tiltrekker du deg. Her kommer loven om tiltrekning inn.

Se for deg i tankene at du sitter i et klasserom. I dette klasserommet har du lært og erfart hele livet, helt fra den dagen du ble født og frem til i dag. Her har du gått livets skole. Tenk deg at du er ferdig med dette klassetrinnet ved å se for deg at du har bestått eksamen i livets skole. Foran deg på pulen ligger et papir der det står stemplet **BESTÅTT EKSAMEN I LIVETS SKOLE.**

Alle hendelser i livet ditt har du nå bestått. Du har kommet deg styrket ut av alle situasjoner. Kjenn hvordan dette påvirker deg.

Gå så ut av dette klasserommet og inn i det neste klasserommet. Her starter du på et nytt trinn i livet ditt. Du går nå videre i utdannelsen din og stiller med helt blanke ark.

Hvis du en dag føler at livet stopper opp, så kan du gjøre klasseromsøvelsen igjen. På den måten gir du klarsignal til din høyere bevissthet at nå er jeg klar for å gå videre.

## Jorde deg

Denne øvelsen er for at du skal komme i kontakt med deg selv, føle deg tilstede i kroppen din. Se for deg i tankene et stort gammelt tre i et uendelig vakkert naturlandskap som er symbol på ditt livsområde. Treet har røtter som strekker seg langt ned i jorden. Se at du beveger deg inn i treet, du blir ett med treet. Du kan nå føle at føttene blir plantet til gulvet, som betyr at du blir jordet. Tenk deg at treet står imot allslags vær og vind som måtte komme gjennom alle årstider, ingenting kan velte det sterke treet. Fokuser på pusten ved å puste dypt inn gjennom nesen og pust ut med åpen munn. Gjenta noen ganger for så å puste rolig gjennom nesen igjen.

Du er nå jordet og tilstede i kroppen din.

## Danne beskyttelse rundt deg

Du skal nå beskytte deg, men før vi går i gang er det viktig å merke seg at formålet med denne øvelsen er at du skal omprogrammere sinnet til å føle trygghet i livet ditt. Når du føler trygghet har du gitt slipp på frykten. Når du føler trygghet, er behovet for beskyttelse borte. Dette betyr at du stråler ut positiv energi og mottar det samme tilbake fra dine omgivelser. Men hvis du opplever at du igjen mottar negativ energi fra dine omgivelser, er tiden inne for å beskytte seg igjen. Alt styres via dine tanker og følelser.

Tenk deg at du er i naturlandskapet, som er symbolet på ditt livsområde eller hele jorda om du vil. Fra en lyskilde i atmosfæren danner du en sirkel av lys rundt deg, slik at du befinner deg i en kjeGLE av lys. LyskjeGlen følger deg gjennom hele livet og du føler trygghet.

Tenk deg at lyskjeGlen er belagt med gullspeil (lysspeil) på utsiden. Speilene vil omforme all negativ energi som blir sendt mot deg til positiv energi, og sende denne tilbake til kilden. Det betyr at alle som tenker på deg eller ser på deg, ser seg selv i kjærlighet. Det vil tjene både deg selv og kilden til det negative.

Tenk deg at på toppen av beskyttelsen din er det et slags filter der kun lys og positiv energi kan komme gjennom til deg.

Tenk deg nå naturlandskapet. Det er klarvær, sola skinner og det er blå himmel så langt øynene rekker. Dette er et symbol på at det kun er positive energier i ditt livsområde. Du vandrer rundt i ditt livsområde og føler frihet, glede og kjærlighet. Vær en stund i det uendelige store naturlandskapet der du ser kjærlighet i alle omgivelser. Du ser jorda i kjærlighet. En sterk energi vil komme opp fra moder jords sjel for å takke deg for at du sender ut positive tanker til jorda. Det du stråler ut det mottar du tilbake. Slik fungerer den universelle lov om tiltrekning.

Hver gang du føler utrygghet kan du ta frem tankene om det uendelige store naturlandskapet. Ta med deg alle positive tankebilder du danner under meditasjon også inn i hverdagen din, bare noen sekunder om gangen. Fordi det er her du trenger å forandre dine tankemønstre, det er her du skaper din egen virkelighet.

## Den universelle loven om tiltrekning

Den universelle lov er slik at likt tiltrekker likt. Det du stråler ut mottar du tilbake. Har du noen gang erfart at når du er i velvære, så skjer det mye positivt i livet ditt? Har du erfart at når du føler at livet er tungt, så tiltrekker du deg enda mer problemer? Mange opplever nok dette ubevisst, men tenk litt etter, se om du finner episoder i livet som kan bekrefte dette. Når du har et mål i livet ditt om for eksempel å bli frisk, så må du tenke deg at det allerede **ER**.

Her er det viktig å oppklare noe først. Det jeg mener med å fokusere på det livet du egentlig ønsker deg, er at du rydder bort de tanker og følelser som skaper problemer for deg i hverdagen. Dette er ikke det samme som å fortrenge problemene, men skifter bare fokus.

La oss bruke eksempelet der målet er å føle velvære. Følelsen velvære ligger på radiofrekvens FM 105. Når du har satt deg dette målet så kan det føles veldig langt unna der du er i dag. Det kan virke vanskelig å oppnå. Måten du tenker på vil da ligge på en helt annen frekvens, langt unna FM 105 som er målet ditt. Du fokuserer på fraværet av målet. Universet vil svare deg; ”du får det du tenker”, og du blir værende på radiofrekvensen langt unna FM 105.

Hvis du derimot tenker deg at alt du drømmer om, det du ønsker deg, og alle dine konkrete mål og fremtids visjoner **ER**, så har du stilt deg inn på radiofrekvens FM 105. Da begynner du å ta inn disse signalene, du tiltrekker deg dem.

Så den enkleste måten å nå målet ditt på er å allerede ”være” der. Kjenne hvordan det føles å allerede være der, føle velværefølelsen.

Vi mennesker fungerer som radiosendere, der vi stråler ut det vi tenker. Når du ønsker å oppnå konkrete mål må du finjustere signalene (tankene) dine inn på at målet **ER**. Du deaktiverer alle

tanker og følelser rundt dine problemer, for så å aktivere tankene og følelsene dine mot det du egentlig ønsker deg i livet. Du har ca 60 000 tanker hver dag. Det er umulig å holde styr på alle tankene, men det er følelsene dine som gjelder, hva du føler i hverdagen din. Tankene er roten til følelsene dine. Alle tanker og følelser er energi. Positive tanker er raskere energi – høyere frekvens. Negative tanker er tregere energi – lavere frekvens. Har du mange positive tanker, så har du gode følelser som kroppen din har god nytte av, fordi du overfører raskere energier til kroppen.

For å bevisstgjøre loven om tiltrekning og slik skape det livet du ønsker deg, så kan du bruke både mentale og fysiske øvelser for å oppnå dette.

### **Mentale øvelser for å bevisstgjøre loven om tiltrekning**

Også disse øvelsene starter med at du setter deg godt til rette i en stol eller legger deg ned. Hendene plasseres langs siden av kroppen eller på fanget. Hold hendene fra hverandre. Lukk øynene og slapp helt av. Pust dypt inn gjennom nesen, hold pusten i 2-3 sekunder før du puster helt ut igjen med åpen munn. Gjenta dette 3 ganger. Mellom hver pust sier du inni deg: ”jeg er helt avslappet”.

### **Dagens rom**

Denne øvelsen er for å hjelpe deg til å fokusere på nåtiden, dagen i dag, og ikke fortid eller fremtid. Hvis det er fortid du fokuserer på, så er det fortiden du er på vei til å gjenskape. Tiltrekningspunktet ditt er alltid nåtid. Det er i nåtid du skaper og legger til rette for fremtiden din.

Øvelsen kan være fin å bruke i begynnelsen av dagen din. Du kan også bevisstgjøre rommet i noen sekunder om gangen i løpet av hverdagen, slik at du er bevisst på nåtiden og hva du ønsker.

Se for deg at du står og ser på en dør. Over døren står dagens dato (f.eks. onsdag 26. august 2009). Rommet bak døren representerer da-



gen i dag. Forvent noe positivt når du går inn døren, gå inn i ett lyst og behagelig rom. Lukk døren bak deg og takk først for alle positive hendelser dagen før. Nå kan du si inni deg hva du ønsker for dagen i dag. Du kan trekke pusten godt inn gjennom nesen, holde 2-3 sekunder og puste ut med åpen munn. Så kan du si: ”Jeg er i velvære.” Etter neste utpust kan du legger til en ny setning: ”Jeg er lys”. Videre legger du til nye ord og setninger som har med velvære å gjøre etter hver utpust. Det kan for eksempel være fred, styrke, frihet, glede, suksess, overflod, inspirert, kreativ og alt som føles godt å tenke på. Pust på denne måten så lenger du føler for det.

Du kan også velge å skape bilder eller scenarier for dagen om dette føles naturlig.

Foran deg i rommet har du døren til neste dag, men denne åpner du ikke opp før i morgen. Det er i nåtid du skaper. Det du skaper i dagens rom er det du legger til rette for inn i morgendagens rom. Du tar bare ett rom om gangen og slapper av der du er. Da *tillater* du fremtiden din å legge seg til rette slik du ønsker akkurat nå.

Kunsten å tillate er en viktig del av den universelle loven om tiltrekning.

## Fjelltoppen

Du står på toppen av et fjell. Fjellet er såpass høyt at du når speider utover, så ser du at jorden er rund. Tenk deg landskapet som et uendelig stort naturlandskap, du ser blå himmel, du ser sola. Tenk deg sola eller en lyskilde som kilde til Universell kraft, Gud eller Lyset om du vil. La denne kraften strømme gjennom deg som en kanal ned til hjertet. Derfra sprer den seg som to kanaler ut til hver hånd og videre ut i landskapet. Universell kraft trenger rotfeste på jorden og du som menneske har rotfeste, og er i stand til å formidle kraften gjennom deg. Tenk deg også naturen, alle trærne, planteriket og all vegetar som har røtter til jorden får lov til å være kanal for universell kraft sammen med deg. Se for deg at det strømmer gjennom deg og ut til verden. La naturen formidle kraften gjennom sine røtter til jorden. Legg merke til hva du føler. Legg merke til hva moder jord sender tilbake til deg. Kanskje du nå føler en sterk kraft kommer opp i føttene dine.

Du trenger ikke å skape bildene akkurat slik jeg skriver, men la det forme seg slik du føler det former seg. Du kan også gjøre øvelsen når du fysisk er ute i naturen og skogen. Tenk om alle på jorden gjorde dette samtidig. Da tror jeg store mirakler hadde skjedd.

## Gullskrinet

Se nå for deg i tankene et rom der du føler velbehag. Foran deg er det et gullskrin som har inngravert: ***Alt som er i gullskrinet mitt ER!***

Gullskrinet er et bindeledd mellom deg og universet, og her kan du formidle alle dine ønsker for livet ditt. Tenk deg at du legger alt som har med velvære å gjøre ned i gullskrinet, i form av bilder eller på en ”film”. Du kan legge oppi bilder av deg selv der du er i fullkomment velvære fysisk og psykisk, se for deg en inntektskilde, penger, kontoutskrift med ønskelig saldo, jobben du ønsker, bolig, ferie, reisedokumenter og ellers alt du måtte ønske i livet ditt. Ikke vær redd for å legge for mange ønsker i gullskrinet. Skap livet ditt slik du ønsker og føl gleden dette gir deg. Fokuser på det nye livet ditt og tenk deg at du allerede lever det. Nyt den gode følelsen det gir deg. Ta med deg de gode tankene inn i hverdagen din i sekunder om gangen, der du påminner deg om at alt som er i gullskrinet ditt ER. Jeg mener ikke at penger og andre fysiske ting alene skal gjøre deg lykkelig, men det er en brikke i det å ha det godt i livet. Du skal ha det godt på alle livets områder, både i form av velstand og lykke. Lykken kommer innenfra og fra hvordan du føler deg i hverdagen din.

## Speilbildet

Tenk deg at du står foran et stort speil. Du ser på deg selv i dette speilet. Ta deg god tid. Hva tenker du om deg selv akkurat nå? Hva føler du? Hva ser du? Er du fornøyd med ditt eget speilbilde? Kjempebra hvis du er det! Da nyter du synet litt lenger og forsterker selvbildet ditt mer og mer. Send kjærlighet til ditt eget speilbilde.

Hvis du derimot har tanker som: ”*Jeg hater meg selv. Jeg er for tjukk. Jeg er for tynn. Jeg skulle ønske jeg var annerledes*”, så forer du deg selv med negative tanker, som igjen gjør at du får et dårlig selvbilde, og

dermed dårlig selvtillit. Tenk deg da at du sender kjærlighet til deg selv i speilet, kjærlighet fra den intelligente kilden som vet hvordan den skal hjelpe deg til å akseptere deg selv, bli glad i deg selv, sette alle de positive trekkene dine i fokus og dermed bli stolt av den du er. Si høyt til deg selv i tankebildet ditt: ***”Jeg elsker meg selv, jeg elsker verden, verden elsker meg!”***. Kjenn hvordan den gode følelsen sprer seg i hele kroppen din. Disse enkle øvelsene styrker evnen til å gi slipp på motstand du selv har skapt, og åpner for å ta imot velvære, glede og harmoni i livet.

### **Par, familie- og venneforhold i naturlandskapet**

Denne øvelsen er for å styrke parforhold, familieforhold, venneforhold, forhold til kollegaer eller andre. Dann deg et indre bilde av det positive naturlandskapet som er symbol på hele ditt livsområde. Naturen og blomstene som spirer er symbol på vekst og fremgang. Sola er symbol og kilde til universell energi. Blå himmel betyr kun positive energier i ditt livsområde. Samme bilde som du bruker i flere av de tidligere øvelsene. Se deg selv i sola og i total velvære slik du egentlig ønsker. Så plasserer du din partner eller andre du ønsker å ha med i dette bildet. Se dem i velvære slik du gjør med deg selv. Samtidig ser du det positive landskapet i alle omgivelser. Så kan du sette ord på det du ønsker å ha i forholdet. Det kan for eksempel være: ***”Jeg ønsker å føle kjærlighet, velvære, glede og styrke i vårt forhold. Jeg ønsker kommunikasjon, samarbeid, forståelse og tillit til hverandre”***. Bruk de ord og uttrykk som passer for deg. Kjenn den gode følelsen det gir deg. Det du nå føler er det du sender ut til personene du har tatt med i bildet. Du kan nå oppleve å få det samme tilbake. Kanskje de personene som har tappet deg for energi nå begynner å gi deg energi. Følg med de kommende dager eller uker på hva du opplever. Likt tiltrekker likt!

## **Arbeidsplassen i naturlandskapet**

På samme måte som i øvelsen over kan du bruke tankebildet ditt om det positive naturlandskapet. Se for deg at du plasserer din arbeidsplass i det positive landskapet. Se det utenfra, så lar du sollyset komme inn i hele bygningen du arbeider i. Se den vakre naturen rundt deg, det er blå himmel og nydelig natur som spirer og blomstrer. Se for deg dine kollegaer i velvære sammen med deg. Så sier du hva du ønsker på din arbeidsplass. Uttrykk deg med positive, styrkende ord og konkrete mål du har i ditt arbeid. Det kan være ord som: Jeg ønsker å føle velværet hver dag på jobben, jeg ønsker samarbeid, forståelse, kommunikasjon, inspirasjon, kreativitet, tillit, osv. Føl på følelsen det gir deg.

## **Boligen i naturlandskapet**

På samme måte som i øvelsen over kan du bruke tankebildet ditt om det positive naturlandskapet. Plasser hele eiendommen du bor på her, enten du eier eller leier, bor i et hus, leilighet, gård eller annet. Så lar du sollyset komme inn i hele eiendommen og fyller opp alle rom, gulv, vegger, tak og inventar. Samtidig ser du det positive landskapet over alt hvor du vender blikket. Legg merke til hvordan lukten og atmosfæren blir i din bolig. Nå renser du opp i restenergi fra fortiden som kan være fra dere som bor her nå, eller de som bodde her tidligere. Ofte kan universet svare deg med ren lukt som natur, blomster eller som nyvasket selv om du ikke fysisk har vasket. Tankens kraft er mektig. Du får det du ber om. (NB: øvelsen er ikke for å rense åndelig aktivitet).

## **Fysiske øvelser for å bevisstgjøre loven om tiltrekning**

### **Tauet**

Tenk deg at du har et tau i hendene som er knyttet til en kilde som inneholder alt du trenger i livet ditt. Trekk nå tauet til deg som om du har et fysisk tau i hendene. Samtidig som du sier inni deg. ”Jeg

tiltrekker meg alt velvære jeg trenger i livet mitt”. Du vil nå få en følelse av glede og velvære. Denne følelsen skal du være i når du ønsker å oppnå et mål i livet ditt. Frekvensen din stiger til et høyere nivå, altså raskere energi der du føler velvære, og dermed begynner du å tiltrekke deg mer velvære og det som er målene dine.

## Tavlen

Her bruker du en fysisk tavle (for eksempel en korktavle) som henger på et synlig sted i hjemmet ditt. På tavlen lager du en overskrift på et papir der det står følgende: **Alt som er på tavlen min ER!** Under dette skriver du navnet ditt. Heng gjerne opp et bilde av deg selv som tydeliggjør at tavlen er din. Tavlen kan også brukes for hele familien.

Begynn med å lage overskrifter som jobb/karriere, helse, økonomi, fritid, familie, bolig osv., og under skriver du opp dine konkrete mål og hva du ønsker å oppnå innen dette. Skriv gjerne en konkret dato du ønsker å oppnå målet ditt innen. Du kan også henge opp bilder på tavlen for å gjøre det lettere å visualisere/tenke seg det oppnådde målet. Bilder finner du blant annet i ukeblader, aviser, internett eller i fotoalbumet ditt. Det kan være bilder av en sunn kropp, lykkelige mennesker, jobbsituasjoner, penger, drømmeboligen din, feriereiser osv.. Hvis du ikke oppnår målet innen den dato du har satt, så setter du bare en ny dato. Hensikten med tavlen er at du skal bli påminnet hva du ønsker i livet ditt, og hver gang du ser den vil du føle velvære og dermed begynner du å tiltrekke deg dette.

Husk at alt som er på tavlen **ER!**

## Skriveboken

Her bruker du samme metoden som under tavleteknikken, men da kan du i stedet bruke en skrivebok, perm eller lignende der du skriver inn dine mål og visjoner. Skriveboka bør du ha lett tilgjengelig i hverdagen din.

## **Kunsten å tillate og komme over hindringer**

Når du har bestemt deg for hva du ønsker og du har satt deg konkrete mål, så vil universet svare deg på dine ønsker. Universet begynner med en gang å tilføre deg ingrediensene du trenger for å oppfylle ønskene dine. De er allerede på vei til deg så snart du har skapt det i tankene. For at ønskene skal komme frem til deg er det viktig å *tillate* at de skal komme. Du skal ikke tenke på *hvordan* de skal komme, men *vite* at det du ber om allerede er på vei til deg.

### **Metoder for å klare å tillate ønskene å komme til deg**

I tillegg til disse øvelsene jeg beskriver under, så er øvelsen ”stien som går gjennom fortid, nåtid og fremtid” og øvelsen ”tauet” som jeg har beskrevet tidligere også gode å bruke for å klare å tillate at ønskene kommer frem til deg.

### **Livet går på gullskinner**

Se for deg at livet går på gullskinner. Du sitter i en vogn og vogna triller på gullskinnene fremover inn i ett lyshav. Du vet ikke hva som kommer til syne på skinnegangen, men du er på vei til dine konkrete mål. Du vet heller ikke når det skjer, du bare nyter reisen der du er. Du er på vei og alt skjer til rett tid. Det vil gi deg en god følelse av å oppnå.

## Toget på gullskinner i det positive landskapet

En dag kom du fra en lystunnel og ble født til dette jordlivet, og en dag når dette jordlivet ender, så beveger du deg på nytt inn i lystunnelen. For å tillate deg selv velværet i tiden på jorda kan du tenke deg et tog som går på gullskinner mellom lystunnelene. Gullskinnene ligger i ditt positive naturlandskap. På toget har du din helt egne, vakre kupè som du kan sitte i og bare nyte reisen. Turen går gjennom skog og fjellandskap, tunneler, kornåkre, langs hav og elvebredder. Du vet ikke nøyaktig hvor toget skal eller når det stopper, men du vet at så lenge det går på gullskinner, så har du alltid noe godt i vente.

Når du legger deg om kvelden kan du gjerne tenke deg at du tar natt-toget til neste dag som bringer deg noe positivt. Eller om du har et bestemt mål du ønsker å oppnå, så kan du tenke deg at du tar toget til målet ditt som ligger et sted i fremtiden. Du vet ikke akkurat når du kommer dit, men hviler med tanken på at du er på vei. Det eneste du trenger å gjøre er å slappe av og nyte reisen dit.

## Gullkrana

Se nå for deg i tankene et behagelig sted, det kan være i naturen eller i et rom du føler deg vel i. Der er det en majestetisk gullkran. Tenk deg at gullkrana er forbundet med et rør som knytter den til en lyskilde i atmosfæren. Skru krana på fullt, slik at du ser det glitrende vannet treffe bakken foran deg og dampen fra vannet strømmer inn i hjertet ditt. Tillat den sterke strømmen av velvære å flyte inn i livet ditt og ut til hele ditt livsområde. Ta imot all velvære du fortjener i livet ditt og la den sterke strømmen skylle bort all motstand som du selv har skapt i ditt liv. Sett gjerne ord på det du ønsker skal strømme til deg. Føl den gode følelsen det gir deg. Ta med deg gullkrana også inn i hverdagen i sekunder av gangen, den påminner deg om at velvære alltid strømmer til deg for fullt.

## **Båten som flyter ned elva** (*kanalisering fra Liv Hilmen*)

Denne øvelsen er for at du skal overgi deg selv til din naturlige utvikling som er ment for deg. Du tillater deg selv å ta imot den utvikling som din sjel ønsker at du skal oppleve. Du gir slipp på kontrollen og trenger ikke vite hva som skjer, når det skjer eller om det skjer, fordi du stoler på livsprosessen.

Forestill deg en uendelig lang elv. Se deg selv sitte i en båt der du har tatt inn årene, lagt deg tilbake og nyter at båten flyter fritt og uhemmet nedover elven. Det er sterk strøm, men du overgir deg til flyten og slapper helt av. Du vet ikke hva som kommer til syne rundt neste buktning, men du lar båten styre seg selv slik elven og sjelen din ønsker at du skal. Nyt sol, blå himmel og en vakker natur rundt deg. Alt skjer til rett tid.

## **Meditasjoner for å komme over hindringer**

### **Det majestetiske fjellet**

Se for deg et stort og bratt fjell som du skal bestige. Når du begynner å gå oppover fjellet, så oppdager du at enkelte plasser er det vanskelig terreng. Du kjemper deg videre, blir både svett og sliten. Kjenn godt etter hvordan kroppen din jobber seg videre. Når du endelig har nådd toppen så er dette et symbol på at du har overvunnet alle hindrene i livet ditt. Du har overvunnet det du i dagliglivet bekymrer deg for. Når du står på toppen, så skal du virkelig føle friheten det gir deg. Kjenn gleden, velværet og kjærligheten. Du skal ikke lenger sitte ved foten av fjellet og tenke deg at fjellet er vanskelig å bestige, men nå er du på toppen av fjellet i livet ditt. På toppen er du enehersker over ditt eget liv. Du skal selv styre livet ditt videre og fra toppen av det majestetiske høye fjellet har du fullstendig overblikk over din verden. Her ser du alt klart.

### **Elven med den sterke strømmen**

Du skal se for deg en bred elv som har en sterk strøm. Du står på elvebredden og ser utover den. Ved første øyekast virker det umulig å skulle svømme tvers over denne elven. Kjenn på denne frykten. Nå



møter du frykten og beveger deg sakte ut i elven. Kjenn styrken på elvens strøm. Du legger på svøm, kjenner at strømmen tar deg med litt nedover elven, men du er fast bestemt på å klare å svømme helt over. Sakte men sikkert kommer du nærmere og nærmere land. Du svømmer med alle kreftene du har og kommer trygt i land på andre siden av elven. Føler du deg ikke sterk nå? Kjenn friheten, gleden og styrken dette gir deg. Du er uovervinnelig!

Symbolisk betyr dette at du klarer å overvinne situasjoner du frykter er for vanskelig i livet ditt. Øvelsen vil styrke deg i troen på deg selv, og viser at du kan oppnå absolutt alt du ønsker deg i livet ditt.

## Skålvekten

Denne øvelsen kan du bruke når du føler behov for å balansere kropp og sinn.

Se for deg en god gammeldags skålvekt, med to skåler som kan vippe foran deg. Når vekten er i likevekt, så står begge skålene i samme høyde. Vekten på høyre siden har en ledning som du knyter til høyre fot, mens skålen på venstre side har en ledning som du knyter til venstre fot. Når du har koblet vekten til føttene, så kan du se om den står i likevekt. Er den ikke i likevekt så kan du visualisere at du fyller skålene med lys til de føles i likevekt. Dette er et symbol på at din kropp og ditt sinn er i likevekt. Kjenn etter hvordan dette påvirker deg positivt.

For å føle vekten fra skålene mer fysisk, så kan du visualisere at du legger hendene under hver skål. Da vil det kjennes fysisk i dine hender om skålene står og vipper.

Om det føles mer naturlig å feste skålene til andre kroppsdeler så gjør du dette.

Kanskje du føler for å måle om du har likevekt også på andre områder i livet ditt som økonomi, jobb, familie, osv.

Du kan utvikle meditasjonene slik at de passer for deg.

## Sekundsmeditasjon

Jeg opplever at mange klienter som er hos meg sier at de ikke har tid til å meditere eller bruke positive tankebilder i hverdagen. Det raskt utviklende samfunnet vi lever i i dag medfører hektiske hverdager for mange. De ser på meditasjon og positive tanketeknikker som et tiltak som tar for mye tid fra dem. Tid de ikke har.

Jeg ser også at mange som setter av tid til meditasjon, kanskje en gang i uka, går opp i frekvens den dagen de mediterer, for så å gå ned i frekvens igjen dagene derpå.

Andre igjen forteller at de mediterer ofte, men når meditasjonen er over og man fortsetter med hverdagen, så forsvinner effekten av meditasjonen.

I løpet av min egen utviklingsprosess har jeg funnet ut at det å gjen-skape et positivt tankebilde i bare noen sekunder om gangen er like effektivt som det å meditere lenge. Det er jo i hverdagen vi skaper vår egen virkelighet og ikke bare under meditasjon. Når du fokuserer på et positivt tankebilde i et par sekunder, så har du allerede satt i gang en prosess som løfter din frekvens, og din energi når et høyere nivå der du føler velvære.

Så den gode nyheten er at man kan ha like virkningsfulle meditasjoner i løpet av få sekunder som fra å meditere lenge. Man kan gjøre det når som helst i hverdagen når du kjenner behovet. I dusjen, mens du spiser, i bilen, på skolen, på jobben, bussen, foran tv-en og ellers når som helst. På denne måten bevarer du den gode energien meditasjonen gir deg også i hverdagen.

Selvhealing, meditasjoner som varer litt lengre enten du følger en guidet meditasjons-cd, følger noen av metodene jeg har skrevet om her, meditasjoner basert på pusten eller egne øvelser du har, er også

bra for deg. Det er mange som har god effekt av dette og gjør det så ofte de føler for. Men du skal ikke føle at det er en nødvendighet å bruke mye tid på meditasjon for å oppnå harmoni og positiv energi i livet ditt. Det er ikke hvor lang tid du bruker på meditasjon som er avgjørende, men at du endrer tankesettet ditt og inkluderer positive tankebilder så ofte du føler er nyttig i løpet av dagen. Du vil raskt oppleve den positive endringen.

Loven om tiltrekning fungerer slik at du tiltrekker deg alt du tenker, enten du vil eller ikke. Likt tiltrekker likt. Det du fokuserer på i hverdagen er det du tiltrekker deg. Når du blir bevisst på dette, så kan du starte å fokusere på det du egentlig ønsker i livet ditt. Du tenker tanker hele tiden som former en følelse. Negative tanker gir negative følelser og holder deg nede på lave frekvenser. Positive tanker gir positive følelser og høyner frekvensen din og gir deg velvære.

Det kan ta litt tid å endre tankesettet og dermed øke frekvensen din til et høyere nivå. Dette er helt normalt, og det kan også variere i perioder hvor ”flinke” vi er til å tenke over hva vi egentlig fokuserer på i løpet av dagen. Men om du bruker litt tid i begynnelsen på å bevisst fokusere på positive tankebilder, så vil du gjøre det helt automatisk etter hvert.

Selv bruker jeg ikke så mye tid på langvarige meditasjoner da jeg ofte blir utålmodig og mister tråden i meditasjonen. Men jeg bruker ”sekundmeditasjonen” flere ganger om dagen. Likevel kan også min frekvens økes ved at jeg er bevisst på tankene og følelsene mine. Dette er noe man må tenke gjennom hele livet.

Noen påstår at de ikke fokuserer på frykt i det hele tatt, og når man snakker om det, så blir de nesten sinte. De mener gjerne også at man derfor ikke har behov for å ”beskytte seg” med mentale øvelser. Det er helt umulig å være totalt fryktløs gjennom et helt liv. Vi låser døren til huset og bilen fordi vi frykter innbrudd, man kan frykte å gå til tannlegen, at andre mennesker kan skade deg, høydeskrekk, å bli alene, flyulykker, sykdom/smerter osv. Ulike mennesker frykter ulike ting. Når man går inn i seg selv og virkelig kjenner etter må man være ærlig og innrømme at det finnes noe i livet man frykter.

Alle mennesker er ulike også her, så du må selv gå inn i deg selv og kjenne etter hvor mye frykt du bærer, og hvor mye positive tankebilder og ”beskyttelses-”øvelser kan hjelpe deg med dette.

Mange jeg har veiledet i ”sekundmeditasjonen” har fått en “AHA-”opplevelse. Er det virkelig så enkelt å forandre alt til det bedre? Ja, det er faktisk det. Prøv det selv en periode og legg merke til den positive effekten det kan ha i hverdagen din.

## **Forslag til hvor og hvordan du kan bruke ”sekundmeditasjonen”**

### **På jobben**

Tenk deg et bilde av en vakker natur. Himmelen er blå, solen skinner og blomstrene er sprunget ut. Se deg selv i perfekt tilstand og at solen, som er symbol på den universelle kraft, strømmer inn i hele kroppen din. Si inni deg en setning som er styrkende for deg. Bruk bare få sekunder på denne øvelsen. Du kan godt ha øynene åpne slik at ingen legger merke til det. De rundt deg vil kun merke din positive utstråling som får dem i god stemning. Kjenn takknemligheten over jobben du har og fokuser på det positive med jobben.

### **På tur**

Gjenskap til ditt positive naturlandskap som er beskrevet over mens du går, selv om det er nedbør, overskyet eller er mørkt ute. I stedet for å tenke over negative hendelser eller at du går tur fordi du er i dårlig form, så fokuser på at du går tur fordi du styrker din kropp og psyke. Kjenn hvordan frekvensen din stiger. Du får lyst til å gå raskere, får mer energi, styrke og velvære. Vær takknemlig for den vakre naturen du vandrer i.

## På treningssenteret

Det er vanlig å tenke at man trener fordi kroppen er svak, er ute av form eller at en trenger å gå ned i vekt.

Kroppen din reagerer på dine tanker og følelser, og treningen vil virke tung. Frekvensen senkes og man programmerer rett og slett kroppen til å være svak. Tenk motsatt og kjenn hvordan dette påvirker treningen.

Gjenskap ditt positive naturlandskap og se deg selv som frisk, strålende og sterk både fysisk og psykisk. Se at du trener i dette vakre landskapet. Du vil merke at du får mer energi, styrke og utholdenhet. Motivasjonen øker. Bare på få sekunder har du økt din frekvens. Trener du ryggen, så fokuser på at du har en sterk rygg. Ryggen har fått signaler om å bli sterk og jobber med dette.

Jeg bruker ofte denne teknikken under trening.

En gang jeg trente styrkeløft fikk jeg oppleve hvor stor effekt ”sekundsmeditasjonen” kan ha. Jeg skulle kjøre knebøy med 140 kg på stanga (knebøy er med vektstanga bak på skuldrene og bøye seg ned til under 90 graders knevinkel). På første forsøk klarte jeg 6 repetisjoner, da var jeg helt tom. Det følte tungt fra første løft. Så brukte jeg ”sekundsmeditasjonen”. Jeg skjerpet sinnet og fokuserte på at kroppen var sterk og utholdende. På neste forsøk følte 140 kg mye lettere, jeg klarte hele 20 repetisjoner. Jeg programmerte kroppen til å være sterk og utholdende, og slik ble den.

Når jeg trener på helsestudio i dag, så tenker jeg hele tiden styrke og velvære. Og kroppen blir akkurat slik jeg tenker og jeg får mer energi og styrke under treningen. Dette gir meg også motivasjon til å tenke enda mer positive tanker. Vær takknemlig!

## Ved fysisk arbeid

Enten det er hagearbeid, maling, snømåking eller annen fysisk jobb du skal gjøre, så er det lett å forvente at arbeidet for eksempel vil være en belastning for ryggen din. Igjen må du tenke motsatt for å øke frekvensen. Tenk at du har en sterk fysikk og at snømåkingen gir deg mer styrke og velvære. Tenk deg sterk mens du bruker kroppen fysisk. Gjenskap ditt positive landskap noen sekunder der du alltid er i velvære. Vær takknemlig!

## **Ved bilkjøring**

Ved bilkjøring er det viktig at du først og fremst tenker på sikkerheten, og at du selvsagt ikke lukker øynene når du visualiserer. Du kan se for deg at du kjører i naturlandskapet og kjenne på velværefølelsen noen sekunder. Det kan gjøre deg mer balansert og opplagt, noe som gjør deg til en bedre sjåfør. I tillegg er du med på å skape en positiv atmosfære i trafikken. Vær takknemlig for veien du kjører på, bilen du sitter i og ellers annet du kan komme på.

## **Når du spiser**

Tenk deg at maten du spiser alltid arbeidet godt i kroppen. Den gir deg økt styrke og energi. Den styrker ditt immunforsvar og alle celler i kroppen styrkes. Gjør det også de gangene du spiser det du oppfatter som usunn mat, at denne maten gjør samme jobben i kroppen din som den sunne maten. Det du kanskje vanligvis gjør når du spiser noe som er usunt, er at du tenker at maten er skadelig for deg og gjerne angrer på at du spiste den. Dette skaper negativ energi rundt maten og du programmerer deg selv til å føle ubehag. Dette er ikke nøkkelen til å bare spise usunn mat, men det er viktig å tenke gode tanker om maten uansett hva du velger å spise. Vær takknemlig for maten du spiser hver dag!

## Deg og ditt høyere selv

### Integrere og rotfeste ditt høyere selv

Denne øvelsen ble formidlet/kanalisert fra åndeverden under healing av en klient. Den skal hjelpe deg slik at du lar ditt høyere selv (din sjel) få større plass og rotfeste i livet ditt her på jorden. Det vil styrke din intuisjon og følelse av helhet. Du har kontakt med deg selv.

Se for deg en trapp. Beveg deg oppover trappen til du kommer til toppen av plataået. Der ser du et fiolett/rosa lys. Beveg deg så inn i det fargede lyshavet som symbolisere ditt høyere selv. Stå i dette lyset en stund til du ser et tre foran deg som lyser i en indigoblå (blå/lilla) farge. Treet symboliserer ditt 3. øye (pannechakraet). Gå mot treet og gå så inn i det slik at du blir ett med treet. Se at det vokser gress rundt deg som lyser grønt. Gresset symboliserer hjertechakraet. Fra gresset springer det ut himmelblå, gule, oransje og røde blomster. Disse symboliserer halschakraet, solarpleksuschakraet, harachakraet og jordchakraet. Føl følelsen det gir deg.

Du har nå rotfestet din sjel i din kropp og sinn.

### Begynn med deg selv

Jeg vil anbefale at du alltid begynner med deg selv og styrker din kropp og psyke først. Når du bygger opp frekvensen i deg selv, så har du et godt utgangspunkt til å skape og forandre andre områder i livet ditt. Du gir deg selv kjærlighet og vil da kunne skape andre ting i kjærlighet. Kjærlighet er den sterkeste tiltrekningskraften vi kan bruke. Det er ikke egoistisk, for du står faktisk sterkere rustet til å hjelpe andre når du selv står i kjærlighet.

De gangene du synes det er vanskelig å danne positive tanker, så skal du ikke bli skuffet eller straffe deg selv med negative tanker

fordi du ikke får det til en dag. Husk at bare ved å prøve så har du allikevel satt i gang en prosess i deg selv. Aksepter følelsen du har i nåtid og start derfra. Si gjerne inni deg at du ønsker å føle deg litt bedre enn det du gjør akkurat nå. Det blir en mildere overgang. Det er menneskelig å ha tyngre dager. Får du ikke til positive tanker under meditasjon, så prøv heller en form for bevegelse ved å gå en tur, trene eller annen fysiske aktivitet du liker. Når du er i bevegelse kan du ofte enklere få følelsen av frekvensstigningen.

Nå er faktisk noen treningssentre begynt med denne form for meditasjon under trening. Dette er en veldig positiv utvikling. Styrkende affirmasjoner og tankebilder under trening gjør at du blir en bevisst skaper av god helse og velvære.

## Naturen som healer

Det å oppholde seg i naturen er i seg selv healing. Der finner vi ren energi på en høy frekvens. Naturen tenker aldri negativt eller forgifter energifeltet sitt. Derfor er det lettere å komme i kontakt med den universelle energien der. Naturkreftene renses oss, forbinder oss sterkere til jorda ved at vi kjenner jordsmonnet under skosålene og gjør oss rett og slett sunnere. Har du lagt merke til at det å oppholde seg ute i et vakkert naturlandskap gjør noe med psyken din? Roen, synsintrykkene, naturlydene og luktene får de fleste til å finne roen og bare være. Det å sitte med ryggen inntil en stor eikestamme og kjenne energien fra dette store treet som er godt festet til jorda, vil kunne få deg til å gå inn i en meditativ tilstand. Tenk på dette neste gang du er ute i naturen, og kjenn etter hvordan du føler deg etter oppholdet. Bruk naturen for å få mer energi og ro, og bli bedre rustet til å møte hverdagens raske tempo.

## Oppsummering

Heretter kan du når som helst og hvor som helst koble deg på den universelle energien ved å ta frem tankebildet med dråpen som forener seg med havet eller noen av de andre metodene som du føler passer bra for deg. Noen sekunder er nok til å oppnå gode resultater.



Når du i tillegg sender positive tanker til deg selv og alle rundt deg, vil det påvirke både deg selv og dine omgivelser positivt.

Hvis man derimot velger å spre negative tanker og fokuserer på problemer, forgifter man energifeltet til deg selv og dem man omgås. Du har sikkert opplevd at enkelte mennesker tapper deg for energi og noen gir deg energi.

Start med deg selv og tenk gjennom hvordan du selv velger å være. Tenker du negativt om andre mennesker? Baksnakker du? Lar du deg påvirke av andre menneskers sinnsstemning? Gruer du deg til å gå på jobben? Er du ofte stresset? Tenker du ofte at dette greier jeg aldri å løse?

De fleste av oss gjør dette bevisst eller ubevisst i større eller mindre grad. Når du blir bevisst på dette tankesettet, så kan du gjøre positive endringer.

**Du blir hva du tenker.** Når du nå vet at det negative tankesettet holder deg nede på lave energifrekvenser, så kan du enkelt øke energifrekvensen ved å si til deg selv ***”I stedet for dette velger jeg fred”*** hver gang du tar deg i å tenke slike tanker. Dann også positive tanker om mennesker som irriterer deg, og du vil raskt oppdage at det du sender ut får du tilbake.

Hvis du kjenner at du lar deg provosere under en diskusjon, så kan du si inni deg; ***”Jeg forstår”*** fremfor å bruke energi på irritasjon. Hvis du greier dette, så kan du oppleve at diskusjonen blir rolig og energien din ikke går tapt. Det utveksles energi mellom mennesker hele tiden. Ubevisst lar vi oss påvirke av hverandres sinnsstemninger. Du har nå fått flere øvelser som kan hjelpe deg til å bli mer bevisst på hva du tenker, og du kan oppdage at disse teknikkene kan skape mer fred og et bedre liv for deg.

Det sies at din fiende er din største læremester. Foren deg med kilden og ta imot tilgivelse for dine egne sår samtidig som du øker synet på din ”fiende”. Dann positive tanker og se andre mennesker badet i kjærlighet. Se alle som likeverdige energier. Ved å sende positive tanker til ”fienden”, øker du ditt eget energifelt og får lønn for strevet ved at han/hun vil returnere det du sender ut, nemlig positivitet.  
***Du får tilbake det du sender ut.***

Du kan gjøre det samme med omgivelsene dine. Ta med hjemmet ditt, nabolaget, byen, arbeidsplassen, landet ditt eller hele jorda om du vil i det positive tankebildet ditt. Jo mer du øker omkretsen du sprer den rene, gode energien til, jo mer får du tilbake. Ja, du kan til og med ta hele universet inn dit om du vil. Se ditt livsområde som et vakkert naturlandskap der du ser blå himmel, blomstring og sola som er symbol på universell kraft. Da øker frekvensen i deg og rundt deg og du opprettholder en ren energi samtidig som du hjelper mange mennesker.

Ikke vær redd å bli sliten av disse øvelsene. Når du har gjort dem et par ganger, så gjør du dem enkelt og raskt, og du vil oppdage at du blir opplagt av å øve sinnet ditt på å finne løsninger. Det å snu negativ tankegang til positiv øker energifrekvensen din og gir deg mer og mer energi og overskudd i hverdagen din.

Hvis du har en sykdom eller et handikap er disse øvelsene veldig viktige og virkningsfulle. Har du noen i familien din som er så syke eller så handikappet at de ikke klarer å utøve disse teknikkene selv, kan du gjøre det for dem. Skap positive tanker og kjærlighet på samme måte.

## Chakra og aura

Dette er et omfattende tema og det finnes egne bøker som går mer i detalj om både chakra og aura. Det finnes ingen fasit på dette, men temaet er likevel viktig å gå inn på i mitt arbeid, så jeg tar med en kort forklaring.

### Aura

Auraen er betegnelsen på det energifeltet eller utstrålingen som omgir kroppen vår. Det er energisentrene, også kalt chakraene, som skaper auraen. Auraen er flytende og er hele tiden i endring. Den varierer i både størrelse, farge og vibrasjon, men er grovt skissert oval i fasong rundt kroppen vår. Hvis du tar et aurabilde, så er det et bilde på din nåværende situasjon. Bildet kan forandre seg rett etterpå fordi du hele tiden er i endring. Din tilstand både fysisk og psykisk påvirker auraen, så vel som tanker og følelser.

Fargene i auraen kan gi deg et bilde på energiene i kroppen til den du skal behandle. For eksempel er grønnfargen knyttet til kjærlighetsevnen. Det finnes mange tolkninger av hva aurafargene betyr, og det kan være lurt å sette seg inn i de groveste trekkene. Jeg vil likevel oppfordre deg til å bruke intuisjonen din her og tenke gjennom hva fargene betyr for akkurat deg. Når du går inn i for eksempel grønnfargen, så kan det komme mer spesifikke opplysninger i tankene dine om hva denne fargen betyr. Du kan betrakte fargene du ser som hjelp til deg for å kunne fokusere ekstra på de områdene av kroppen som trenger det mest. Når du opplever farger, kan du i tillegg til andre energier du kanalisere også fokusere på det chakraet som tilhører den fargen du ser.

## Chakra

Chakra er et ord fra sanskrit som kan oversettes med hjul eller energihjul. Ordet energisenter er ofte brukt om et chakra og innebærer grunnlaget for kontakten med den åndelige delen av mennesket. Vi har i hovedsak syv chakraer som ligger i en slags kanal fra toppen av hodet, ned langs ryggraden til helt nederst i ryggen.

Du kan tenke deg et chakra som en energivirvel eller lotus som virvler inn til sentralnervesystemet i ryggraden. De vil aldri være lukket selv om vi snakker om åpne og lukketeknikker for våre chakra. De vil alltid virvle rundt i sin hastighet, utvide seg, trekke seg sammen etter hvordan du føler deg eller uttrykker deg. Chakraene påvirker kroppen vår både fysisk og psykisk. De har i oppgave å motta, regulere og spre den energien vi trenger for å fungere i kroppen vår. Du kan si at chakraene sin oppgave er å holde vår fysiske kropp i balanse. Det er sjelden at vi mennesker er i fullkommen balanse. Chakraene kan være underaktiv, overaktiv eller ikke åpne nok. Hvert chakra er forbundet med en farge som gjengir fargen på det spekteret den er knyttet til. Fargen du ser kan da være opplysninger om hvor det er blokkeringer som hindrer denne kontakten i å utvikle seg.

Chakraene er knyttet til kjertlene i kroppen, og hvert chakra fordeler livskraft til sin spesielle kjertel, som igjen påvirker de organene som ligger i området rundt chakraet.

Under lister jeg opp de 7 hovedchakraene. De finnes mange teorier rundt hvert chakra, så jeg lister opp i grove trekk hva de betyr.

### Jordchakra/Rotchakra – rød

Ligger nederst ved halebeinet, litt innover i kroppen.

Overlevelse, trygghet og tilhørighet.

Jordisk binding, kontakten med jorden. Det er her du henter kraft til å manifestere.

Chakraet er knyttet til røttene mennesket har til det jordiske, endetarm, føttene og bena.

## **Harachakra – oransje**

Ligger litt nedenfor navlen.

Seksualitet, følelsmessig balanse, livsenergien.

Dette chakraet går på det emosjonelle i mennesket. Har som oppgave å forsvare og å beskytte deg, og å ta inn livets erfaringer og vende negativt til positivt.

Chakraet er knyttet til kjønnsorganer, hofteparti, bekken, blindtarm, tykktarm og nedre del av rygg.

## **Solarpleksuschakra – gul**

Ligger ved solarpleksus, i mellomgulvet rett under brystbenet.

Egoet, selvtillit, intuisjon, det kunnskapsmessige.

Dette chakraet har stor betydning for balansen mellom himmel og jord, sinn og følelser. Chakraet er også viktig for det jordiske liv og er helt nødvendig for at et menneske skal overleve på jorden siden det er her man dømmer riktig fra galt.

Chakraet er knyttet til mage, bukspyttkjertel, lever, øvre tarmsystem og midten av ryggraden.

## **Hjertechakra – grønt**

Hjertechakraet ligger midt i brystet.

Hjertet, kjærligheten, følelser, tilgivelse, empati, håp.

Når mennesket er i kontakt med sin sjel skjer det via hjertechakraet.

Hjertet dømmer aldri noen fordi det er opprinnelig fylt med kjærlighet. Det er alltid lyst her.

Hjertet er knyttet til det fysiske hjertet, lungene, luftveier, muskler, hypotalamus, er en del av immunforsvaret og er en styrkegenerator for thymuskjertelen.

## **Halschakra – blått (*himmelblå/turkisblå*)**

Halschakraet ligger i halsgropa.

Kommunikasjon, kreativitet, ansvarsfølelse.

Når høyere dimensjoner ønsker å snakke gjennom et medium, så

åpnes det en kanal gjennom de øvrige chakraene og ned til halsen. Halschakraet brukes til å kommunisere videre det som kommer til dem.

Halschakraet har også med menneskets behov for å uttrykke seg. Når mennesker søker svar og løsninger, så aktiveres halschakraet for kommunikasjon.

Chakraet er knyttet til kjertler i halsområdet og nakkevirvlene.

### **Pannechakra/det 3. øye – indigoblått** (*blålilla*)

Det tredje øyet ligger ved pannebeinet, mellom øyenbrynene.

Klarsyn, intuisjon, visdom.

Det er her du tar inn bilder og informasjon fra ånde verden. Det er med det tredje øyet vi ”ser” den åndelige verden. Alle mennesker har evnen til å ta imot informasjon via dette chakraet, men noen har utviklet seg litt lengre enn andre. Å se det skjulte, se det som ligger bak ”slørene” betyr klarsyn. Klarsynet former seg som bilder via dette chakraet. Det kan være mange elementer som settes sammen til et bilde.

Ved å tenke seg en linse som filmer/tar bilder fra pannechakraet kan man trene seg opp til å motta bilder/filmer som informasjon.

Chakraet er knyttet til nervesystemet.

### **Kronechakra – fiolett, hvitt**

Kronechakraet er på toppen av hodet.

Åndelig dimensjon, kontakten med Gud, ditt høyere selv, der du hører hjemme.

Du kan ofte føle dette energifeltet som en hattefølelse på hodet. Da er kronechakraet aktivt, eller det utvider seg. Chakraet kan også ha andre farger som gullfarge. Det gullaktige vil bli synlig når en person er i utvikling og skal høyne sin frekvens. Kronechakraet ses på som portalen til de høyere dimensjoner og er den åndelige dimensjons kontakt til mennesket.

Se chakraet som en kanal som treffer en lyskilde over deg.

Chakraet er knyttet til hypofysen i menneskehjernen.

Kapittel 27

## Healing

Jeg er godkjent healer MNHA i Nordic Healing Association-NHA.

Nordic Healing Association er en nordisk hovedorganisasjon for healere og helsefremmere med utdanning. Det viktigste arbeidet er knyttet til aktiv brobygging mellom konvensjonelle og tradisjonelle metoder, (skolemedisin og alternativ/komplementær medisin) nettverksbygging og informasjonsarbeid om healing og helsefremmende arbeid.

NHA kvalitetssikrer alle medlemmers utdanning, praksis og etiske utførelser av healing og helsefremmende arbeid.

Jeg velger å ta med denne organisasjonen sine svar på hva healing og healer står for, som står på deres nettside:

### Hva er healing?

”Ordet healing har germanisk/engelsk rot og betyr å gjøre hel, hele, helbrede. Healing brukes i mange former og har vært praktisert i alle kulturer siden forhistorisk tid. Healing har blitt brukt siden tidenes begynnelse, det er en del av menneskeverket, og blir til på grunn av tankenes kraft, intensjon og ressurser. Healing skjer på grunn av de menneskelige ressurser som er investert. Ressursene som ligger bak healing kan være mange og inkluderer, men begrenser seg ikke til høyere spirituelle idealer som kjærlighet, empati, barmhjertighet, glede, toleranse, balanse, ro, ydmykhet med mer. Den som mottar healing kan beskrive og tolke sin opplevelse og tilegne den verdien som det betyr for personen selv, men ingen kan forklare hva som skjer på det dypere plan.”

## Hva er en healer?

”En healer er en person som hjelper andre mennesker til bedre helse, velvære og livskvalitet. Han/hun er en energiarbeider som fungerer som en katalysator og dermed igangsetter andres egne iboende helbredende evner. Healing er en naturlig evne som kan videreutvikles og styrkes.

De dyktigste healere er flinke til å kommunisere og kan formidle så vel forståelsesmodeller som verktøy slik at andre blir i stand til å hjelpe seg selv. Nøkkelen til healing er økt bevissthet om årsakene som ligger bak ubalanse og sykdom. Når bevissthet rettes mot årsaken blir kroppen i stand til å bruke sin egen visdom til å regenerere og reparere seg selv.”

Kort sagt betyr healing å gjøre mennesket hel.

Det finnes ingen fasitsvar på hvordan healing skal utføres. De metoder som føles riktig for meg å bruke i mitt healingarbeid, trenger ikke nødvendigvis å være riktig for deg. Men mine metoder kan kanskje være til inspirasjon for deg og et utgangspunkt du kan arbeide ut i fra. Du kan videreutvikle disse metodene og utføre healing slik du føler det mest behagelig og naturlig for deg.

Du kan aldri gjøre noen feil i healingarbeidet, så lenge du utfører det i **kjærlighet, ydmykhet og ærlighet** overfor deg selv, klienten og energien. Du er en *kanal* for healingenergi som kommer fra universell energi, lyset, guider, Gud eller hva du velger å kalle kilden. Det er alltid snakk om samme kilde. Stol på at kilden arbeider godt.

Kilden er intelligent. Når du setter i gang en healing på en klient, så ”skanner” kilden klientens kropp og energi. Så sender den i vei spesifikke energier som er tilpasset det klienten trenger der og da, gjennom deg som healer og videre til klienten. Enten du velger å holde hendene dine på hodet, hånden eller foten til klienten, om du står litt på avstand eller du bruker innlærte teknikker, så styrer energien selv healingprosessen. Din funksjon er kun å være *kanalen* for energien.

Energien arbeider med hele mennesket på alle plan. Den er ikke



avhengig av at klienten ber om healing til en spesiell del av kroppen eller sier de har en spesifikk sykdom. Healingenergiene jobber med hele mennesket, men det kan selvsagt være at healingenergiene arbeider seg lagvis gjennom kroppen og menneskesinnet.

Slik jeg ser det, så jobber energien også direkte med klienten via klientens iboende, indre, naturlige healingevne. Den frigjør da klientens egne ressurser som kan gjenopprette balanse og harmoni i sitt energisystem.

### **Forbereder meg til healing**

Før jeg starter en healing bruker jeg litt tid på meg selv gjennom meditasjon. Da mediterer jeg på følelsen av å være i velvære og at det er uendelig med positive energier i mitt livsområde. Når jeg skaper gode følelser, så blir jeg jordet og sentret i meg selv. Blir tilstede i kroppen min.

Måten jeg utfører healing på er svært enkel. Jeg sitter på en stol foran klienten, som enten sitter på en stol eller ”ligger” på en behandlingsbenk (halvveis sittende som i en tannlegestol). Jeg overgir meg selv til kraften i full tillitt og lar den styre hvordan healingen utføres og hvilke energier klienten skal ha.

### **Slik ser jeg energien strømmer gjennom meg**

Jeg ser for meg en utømmelig lyskilde over meg. Ser at lyset strømmer til meg som en klar kanal. Det strømmer gjennom hodet mitt, ned til hjertet, deler seg som to kanaler ut til hver håndflate, så ut til personen jeg gir healing til.

Denne tankemetoden forsterker meg når jeg gir healing. Prøv det i praksis, så kanskje du kjenner det selv. Du trenger ikke å holde på tankebildet lenge, men det kan være greit å bevisstgjøre bildet av og til under healingen. Spesielt hvis du føler at du blir sliten under en healing. Selv om du ikke bruker din egen energi, så kan likevel kroppen din bli påvirket av energiene. Dette kan oppfattes som tretthet.

## Løsningsorientert informasjon i stedet for diagnose

Jeg er ikke lege eller utdannet til å stille konkrete diagnoser eller råd om medikamenter. Går man på medisiner eller annen behandling henvist av lege er det viktig å fortsette med dette, og da evt. bruke healing som tilleggsbehandling. Konferer alltid med lege dersom du vurderer å avslutte slik behandling eller bytte til annen behandling.

Jeg har aldri følt for å diagnostisere klienter som kommer til meg. Som regel har de fleste allerede fått en diagnose fra legen eller så vet de selv hva som er problemet. Mange bruker i dag internett for å selv finne en diagnose på sitt medisinske problem.

En lege trenger en diagnose for å starte behandling. Men som healer behandler man ikke den isolerte sykdomstilstanden, men hele mennesket. Healing betyr å gjøre hel. Da er det også naturlig for meg som healer å forholde meg til det å gjøre klienten hel.

Det som skjer hvis jeg lar egoet mitt få styre healingtiden og begynner å leite etter ”problemer” i klientens kropp og følelser, er at jeg skaper mer motstand i klienten for å kunne motta healingenergi. Si at jeg ”skanner” en klient og sier til vedkommende at jeg har funnet mange blokkeringer både fysiske og psykiske, og viser hvor i kroppen disse ligger. Jeg blir ledet av de tunge følelsene og i tillegg sier jeg medfølelse til klienten hvor vanskelig og tungt dette må være. Da virker faktisk behandlingen mot sin hensikt. Da styrker jeg bare problemene og skaper motstand i klienten, fordi fokuset nå er på problemene og ikke på løsningen. Løsningen er å gjøre mennesket helt.

Den mektige loven om tiltrekning sier at likt tiltrekker likt. Vi skaper mer av det som vi fokuserer på.

Alt er energi i menneskekroppen og i alle tankene våre. Tanker om det som er problemer har mye lavere frekvens og er treg energi. Tanker om velvære har mye høyere frekvens og er raskere energi. Jeg som healer blir også påvirket av de lavere frekvensene hvis det er fokuset. Hele behandlingsrommet blir påvirket av diagnostiseringen og får en tyngre energi og luft. Du merker det faktisk på luften i rommet at det blir tyngre å puste. Det kan selvsagt være veldig spen-

nende for klienten å høre hvor jeg ser og føler blokkeringer, men det er til ingen nytte og virker mot sin hensikt. Jeg velger derfor stort sett å ikke gi informasjon av denne art.

Det finnes ett unntak. Jeg vil kalle det *løsningsorientert informasjon*. Det er når jeg tar inn informasjon som healingenergiene/guidene ønsker at jeg skal formidle. Det kan for eksempel være at noe bør belyses. Det kan være ubevisste tanker klientene har i hverdagen som skaper problemer. Eller annen nyttig informasjon som klienten trenger til videre vekst og fremgang i livet.

Så lenge jeg forholder meg godt jordet til mitt indre lys og arbeider for lyset, så vil jeg ikke bli ledet av tunge følelser som skaper motstand i en healingtime. Jeg ivaretar min egen energi fordi den mektige loven om tiltrekning virker i alt jeg gjør. Når jeg arbeider med lyset, så skaper jeg mer lys og velvære for klienten og meg selv. Hele behandlingsrommet blir påvirket av den gode energien som skapes. Det blir faktisk en lettere luft i hele rommet. Mange ganger opplever klientene og jeg at det kommer friske dufter fra naturen inn i behandlingsrommet, eller det lukter som nyvasket. Det er loven om tiltrekning som virker i alt vi gjør. Vi får det vi ber om. Universet svarer på det vi ber om, nemlig velværet.

## Healingteknikker

Her beskriver jeg de ulike arbeidsmetodene jeg bruker i mitt healingarbeid. Du kjenner selv om noen av disse metodene kan fungere for deg, og du må gjerne videreutvikle disse slik at de passer deg best.

Under hver healing går inn jeg i en slags lettere transe når jeg formidler universets energi.

### Hvordan oppdage blokkeringer

Det skjer av seg selv ved healing. Du blir guidet via din intuisjon til de steder i kroppen hvor klienten trenger healing, eller du ser farger rundt klienten. Du kan også bruke hånden din som verktøy. Lukk øynene og se for deg at du fører hånden din oppover langs klienten sin ryggrad. Da kan du merke at enkelte steder begynner hånden din å vibrere. Det betyr at du møter på blokkering og motstand. Når vibrasjonen stopper betyr det at energien når gjennom til pasienten. Samme metode bruker du ved fjernhealing.

Du kan også bruke hånden fysisk på kroppen om dette føles mer riktig for deg. Når du treffer på blokkeringer vil hånden din reagere med vibrasjon, varme eller kulde. Men husk hva din oppgave som healer er. Det er å gjøre hel og ikke stille diagnoser. Bruk det for din egen del og gi healing og veiledning som er for vekst.

### Transehealing

Noen ganger går jeg inn i en dypere transestilstand, et sted mellom våken og søvn. Da kan det skje at jeg går delvis ut av dagsbevisstheten og kraften ”låner” kroppen og armene mine. Jeg går ikke i så dyp transe at jeg ikke har kontakt med virkeligheten, men jeg kan oppleves som fjern og noen ganger vil det se ut som jeg sover. Jeg

skånes ved at jeg blir løftet litt ut av kroppen. Samtidig åpnes det bredere energibaner, når mine egne energier beskyttes av transen. Når dette skjer under en healingtime med klient, så er det klienten som styrer mottaket og hva slags frekvenser som kommer, om det er høyere eller lavere frekvenser. Jeg kan ikke som healer styre styrken i en healing. Det er en kommunikasjon mellom klienten og healingenergien som går gjennom meg som healer som styrer det. Alt tilpasses hva klienten er klar for å ta imot.

I denne tilstanden blir armene mine styrt i forskjellige bevegelser, som har med dirigering av healingenergi inn i klientens kropp og aura å gjøre. Jeg berører sjelden kroppen fysisk ved å holde på et smertepunkt, men den berøres på en måte på avstand. Jeg blir ført inn i kroppen og auraen din via indre bilder. Disse bildene forklarer meg hva du trenger å jobbe med for å bedre livskvaliteten din. Dessuten overføres det energier direkte til klienten. Det kan se ut som om jeg starter med føttene, går oppetter ryggraden og kommer til hodet. Så kan jeg bli ført til mer spesifikke områder i kroppen. Alle steder jeg blir ført til styres av kraften, den vet hva ethvert mennesket trenger.

For noen klienter oppleves det som om de kommer inn i en annen bevissthetstilstand og de fornemmer tydelig fysiske justeringer i kroppen. Energien gir impulser til nervesystemet og klienten kan få ubevisste fysiske reaksjoner. Det skjer når kroppen trenger fysiske justeringer for at energiene skal komme i gjennom deg.

Jeg føler meg svært våken etter transehealing, og det samme vil klienten føle.

## **Lydhealing**

Når jeg er i transetilstanden kan energien finne det nyttig å bruke stemmen min som healingverktøy. Jeg får alltid et forvarsel før dette skjer og føler en trang til å bruke lyd. Før lyden kommer gjennom under en behandling opplyser jeg om dette på forhånd, hvis jeg føler at klienten er klar for å motta lydhealing. Jeg forklarer også hvordan lydhealing virker.

Lydhealing er et kraftfullt verktøy å bruke når det skjer. Jeg opplever det som dyptgående healing. Energien som skapes ved ly-

dhealing er på en måte veldig spiss, og kan best beskrives som en slags nåleenergi. Lydhealing skaper helt unike frekvenser som er svært spesifikke til enhver situasjon. Energiene bruker stemmen min som et instrument for å nå deg til spesifikke områder i kroppen eller sinnet. Lyden bærer energiene. Kunsten for meg ved lydhealing er å overgi meg selv helt til energiene og guidene som styrer lyden, og legge egoet som dømmer helt til siden.

Når lyd brukes vil kroppen reagere umiddelbart. Det kan føles som vibrasjon eller en slags strømming i kroppen. Lydhealing er alltid tilpasset hva klienten eller gruppen trenger. Det kan virke litt rart for noen i begynnelsen, men det er noe alle vil gjenkjenne for virkningen vil være der umiddelbart.

Vi vet fra før at lyd har påvirket oss mange ganger gjennom musikk, fuglesang eller andre lyder. Musikk kan være energigivende, avslappende eller forstyrrende. Vi har alle forskjellige musikkmaker og reagerer ulikt på forskjellig musikk.

Som healer styrer jeg ikke lyden som kommer selv. Det kommer forskjellige vokallyder, både høye og lave toner. Via indre bilder ser jeg hvor lyden spesifikt arbeider på klienten eller i gruppen.

Flere har kommentert at det ikke høres ut som min stemme når lydene kommer. Noen har spurt meg i etterkant av lydhealing om jeg bruker noen slags instrumenter for å skape lydene, men det gjør jeg ikke. Healingenergiene skaper lyder selv ved å styre pusten og munnen min. Jeg har merket at munnen og leppene mine fysisk har endret seg i form og fasong etter at denne utviklingen startet. Det er en litt rar følelse. Jeg tror det kan sammenlignes med en fløyte som spikkes til fra en kvist. Den må spikkes og formes for å få riktig klang i fløyta.

Som Liv Hilmen skrev i englereading gjennom kanalisert budskap, overfører vibrasjoner gjennom luften konkret. Lydenenergiene har først gått gjennom de øvre chakraene utenfor kroppen min, så ledet til kronechakraet. Derfra sprer lydenergien seg i min kropp og inn i mine celler. Når lyden skapes, går energien gjennom luften, fra mine celler til mottagers celler, likt til likt. Om det blir formidlet

lydenergi til et organ som trenger det, vil energien sendes gjennom mitt organ og videre til mottagers organ. Slik spisses den opp og blir meget spesifikk. Psykiske problemer har ikke noe spesielt mottakssted, men lydenergi vil gå via mitt hjerte, som er det organ mennesket knytter sterkest til følelser.

## **Fjernhealing på telefon**

Jeg utfører fjernhealing med like stor respekt som ved en time på mitt kontor, og bruker samme teknikker som jeg har skrevet om over. Jeg avtaler alltid på forhånd et tidspunkt som klienten skal ringe meg på, akkurat som at klienten møter til avtalt time.

Jeg trenger ikke å visualisere noen slags reise når jeg skal utføre fjernhealing. På samme måte som jeg jobber med klienten på kontoret, så sitter jeg på en stol, men har nå en bordtelefon med høytalerfunksjon på foran meg. Jeg ser for meg en menneskeskikkelse stående foran meg og resten skjer da av seg selv på samme måte som ved healing av klienter på kontoret. Jeg opplever akkurat de samme bildene og armbevegelsene som dirigerer healingenergien inn i kroppen og auraen til klienten som jeg ville gjort ved timer på kontoret. Avstander har ingen betydning.

Ved fjernhealing blir jeg også ført inn i en lettere eller dypere transestand. Lydhealing forekommer også, men klienten vil ikke høre lydene da jeg velger å sette telefonen på stum når dette skjer. Ellers blir det bare skurring på telefonen. Effekten av lydhealingen blir den samme selv om ikke klienten hører lydene.

## **Fjernhealing uten telefon**

Fjernhealing trenger ikke en telefonlinje for at det skal fungere. Noen klienter ønsker ikke å ha telefonsamtale under fjernhealing av ulike grunner. Da ber jeg klienten ringe meg til en avtalt tid, slik at jeg får snakket noen ord med vedkommende og oppnår kontakt, så kan resten av fjernhealingstimen foregå uten telefonsamtale. Klienten slapper da av under timen.

Grunnen til at jeg som regel har en kort samtale med klienten

eller kontakt via tekstmelding i starten av fjernhealingen, er fordi jeg har erfart at healingen noen ganger faktisk ikke har nådd frem til personen som skal ha healing uten denne kontakten. Jeg merker ikke dette og jobber som under en vanlig time. Healingen skjer da ”i løse luften”. Det har skjedd i tilfeller der det var en stund siden jeg avtalte timen og jeg i tillegg ikke visste hvem klienten var. Men det har til og med skjedd med mennesker jeg kjenner og med personer som er svært mottagelig for healing. I disse tilfellene har jeg utført healing på nytt.

Derfor foretrekker jeg å ha en kort kontakt med vedkommende i begynnelsen av fjernhealingstimen om det er mulig. Når kontakten er oppnådd skjer resten av seg selv. Ulempen med healing uten telefonsamtale underveis er at selvhealingsterapi uteblir under timen. Dette blir forklart i neste avsnitt.

Jeg gir helst ikke healing til klienter som ikke er bevisst på å motta. Det kan være vanskeligere å formidle energier i slike tilfeller. I tillegg kan reaksjonene under healingen også i mange tilfeller være sterke og dette vil ikke passe seg hvis klienten for eksempel er ute og kjører bil. Noen kan også bli redd om de kjenner reaksjoner i kroppen de ikke skjønner hvor kommer fra. Det har også med respekt for medmennesker å gjøre at jeg ikke behandler mennesker som ikke ønsker og ber om dette selv.

Unntaket er om pårørende tar kontakt for en klient som er for syk til å be om hjelp selv, små barn og dyr.

## Selvhealingsterapi

Jeg har beskrevet under kapittel ”SELVHEALING” metoder/meditasjoner du på egenhånd kan gjøre for å utføre selvhealingsterapi på deg selv. Disse metodene bruker jeg også under healingtimer på klienter der det føles naturlig. Noen av metodene beskriver jeg også under, i neste avsnitt, ”hjelpbilder”. Forskjellen er at som selvhealingsterapi, så guider du klienten gjennom en felles meditasjon, men som hjelpebilde, så er det du som ser for deg bildene mens klienten slapper av og bare mottar energiene.



Jeg skrev tidligere at jeg ikke styrer healingen selv. Jeg styrer ikke healingenergien og hva klienten skal motta. Her er jeg en formidler, et mellomledd. Det jeg derimot styrer selv er alle de indre bildene jeg ser for meg som bevisstgjør at healingen settes i gang, og evt. andre styrkende bilder underveis. Da tilpasser healingenergien seg og samarbeider med meg.

Alle mennesker har en naturlig selvhealingevne i seg. Når klienten selv deltar aktivt under healingen ved å se for seg velværet og løsningen i tankene, så skaper det gode følelser. De gode følelsene kan da fungere som en døråpner for helbredelse. Da åpner klienten selv døren for mottak av healingenergier.

I noen tilfeller har jeg opplevd at ingenting har skjedd før klienten selv har åpnet døren for velværet. Da har det vært som å se på en vegg jeg ikke kommer igjennom. Når klienten da slipper taket på motstanden ved å fokusere på løsningsorienterte tankebilder, så har healingenergiene kommet gjennom for fullt. Så det er svært nyttig for meg som healer å formidle løsningsorientert informasjon. Lar jeg egoets behov for å ”skanne” klienter, og overbevise dem ved å fortelle hvor alle blokkeringene ligger, så kan døren for healingenergiene lukkes mer eller helt igjen.

Jeg opplevde en gang en kvinne som kom til healingtime. Hun hadde vært hos en terapeut og fått vite at hun hadde 20 blokkeringer i kroppen. Hun var livredd og gråt når hun fortalte dette. Hun hadde tenkt på blokkeringene døgnet rundt og var helt utafør. Jeg fikk roet henne ned og fortalte henne at de blokkeringene hun hadde fått beskjed om ikke var der. Jeg brukte selvhealingterapi for å veilede henne inn i velværet igjen.

Denne historien viser oss hvordan vi som terapeuter kan motvirke healingen hos klienten, uten at vi har det som hensikt. Klienten fokuserer på blokkeringen og skaper selv motstand. Da jeg tidligere brukte refleksologi som et verktøy i healingtimer brukte jeg et sonesystem som en test for å finne blokkeringer. På den tiden hadde jeg ikke den kunnskapen om tankens kraft som jeg har i dag, og da skjedde det ofte at jeg snakket med klienten om ”diagnosen”.

Hvis jeg hadde brukt refleksologi under behandling i dag, så ville jeg brukt dette verktøyet for min egen del og funnet frem til hva som skulle behandles. Mens jeg hadde jobbet med å trykke og massere på punkter i kroppen som trengte behandling, så ville jeg veiledet klienten på samme måte som jeg gjør under healingtimer. Sette på behagelig bakgrunnsmusikk og veilede klienten til å se seg selv i velvære på forskjellige måter. Dette kan påvirke refleksologibehandlingen positivt og resultater vil kunne vise seg raskere.

En annen side av saken er at hvis vi tror at det er en blokkering et sted på kroppen, så vil vi kunne skape den selv uten at den egentlig er der. Hvis jeg som refleksolog tror at det er blokkert i det ene sone-systemet, så kan jeg som refleksolog skape den selv. Sinnet vårt har utrolig sterk påvirkningskraft på alt vi foretar oss.

## **Hjelpebilder**

Man kan bruke tankebilder for å forsterke healingen. Da slapper klienten av og bare mottar energien, mens du ser for deg i tankene hjelpebilder/meditasjonen.

## **Naturen**

Se for deg at du er ute i naturen sammen med klienten. Det kan være i et fjellandskap, en blomstereng, ved havet eller lignende. Føl nå hvordan luften og atmosfæren skifter. Det kan nå komme lukt fra naturbilde som både du og klienten kan kjenne. Naturenergiene hjelper deg i healingen, rensar oss, og dette vil virke oppfriskende for både klienten og deg selv. Men ikke la deg forvinne bort i naturlandskapet. Hold tankene til klienten din.

## **Lysrommet**

Du kan også forestille deg at du jobber med klienten i et lysrom, der alt er lys, gulv, vegger, tak og inventar. Da forsterkes lysets kraft.

## Healing i bølgefrequensrommet

Denne teknikken kan du bruke for din egen utvikling, men også når du gir healing til klienter.

Universelle energier, guider og hjelpere kan nå deg og din klient sterkere. Tenk deg at du tar med deg klienten inn i et lysrom som er knyttet til et lyspunkt over deg. Lyset strømmer inn i rommet fra over dere og kommer i alle regnbuens farger.

Du kan nå gå gjennom alle chakraene til klienten. Begynn nedst med jordchakraet som er rødt. På innpusten puster du inn det røde lyset fra lyskilden over deg og ned til jordchakraet. På utpusten puster du det røde lyset fra jordchakraet og ut i rommet. Se at det røde lyset begynner å bølge fra deg og klienten inn i rommet, inn i veggene, så tilbake til kroppene deres. Du skaper et bølgende rom som i ett vannbasseng med store og små bølger, der bølgene er energi i farger.

Så gjør du det samme med harachakraet som er oransje, solarplexus-chakraet som er gult, hjertechakraet som er grønt, halschakraet som er himmelblått/turkis, pannechakraet som er indigoblått (blå-lilla) og kronechakraet som er fiolett. Deretter kan du føle eller se hvilken farge som er mest dominerende. Det chakraet som hører til denne fargen får da tilført energi. Fargen kan variere eller det vil være bare en klar farge hele tiden.

Du lar deg bli guidet på spesifikke frekvenser som utspringer seg i farger. Du kan også oppleve bevegelser i hendene. Hendene fungerer da som en dirigent for energiene.

Du har øynene lukket under hele øvelsen. Når øvelsen er over og du lukker opp øynene, så betyr dette at du lukker din klient og dine chakra ned igjen til vanlig frekvens.

Du kan også se for deg at dere går inn en dør til rommet i begynnelsen av øvelsen, og at du avslutter med at dere går ut døren igjen.

Eller du kan telle deg ned fra for eksempel 1-10, på 10 er dere i rommet, og så telle deg ut igjen fra 10-1. Du kjenner hva som føles mest naturlig for deg. Du lukker også klientene sine chakraer samtidig med dine.

Vær bevisst på hva som skjer, med deg selv også, under øvelsen.

## Avslutning på healingen

Denne avslutningen bruker jeg stort sett alltid på alle healingene.

Som avslutning på healingen ber jeg klienten stå litt på gulvet hvis dette føles greit, med armene hengende ned langs siden og med lukkede øyne. Hvis det blir ubehagelig for klienten å stå, lar jeg ham/henne sette seg ned igjen. Jeg står gjerne ved siden av og følger med.

Så sier jeg inni meg: ”Jeg overlater healingen til lyset og mine åndelige guider. Jeg takker for at jeg fikk lov til å formidle kraften og for all hjelp fra guidene under healingtiden.”

Nå er det lyset og guidene som jobber. Alt skjer av seg selv og jeg kan bare nyte det å være medium for universelle healingenergier. Jeg slapper helt av og bare formidler energien.

Klienten kan nå begynne å svaie og det kan også komme fysiske justeringer. Noen svaier lett frem, tilbake, til siden, får bevegelser som en slags uttøyning og/eller som en slags kiropraktorbehandling. Jeg opplever av og til at noen rett og slett blir lagt i gulvet for fysiske justeringer. Andre kan oppleve yogalignende bevegelser eller en form for treningsøvelser.

Jeg får tilbakemeldinger på at klientene opplever disse justeringene som kontrollerte, rolige bevegelser. Etter dette skjer en sentrering.

Når de fysiske justeringene og sentreringen er ferdig opplever klienten å stå stødig med føttene plantet til gulvet. Plantingen til gulvet betyr jording. Det kan godt sammenlignes billedlig med et tre som har sterke røtter langt ned i jorden, slik at det står stødig i all slags vær. Da står klienten trygt og stødig i seg selv og har oppnådd kontakt med seg selv.

Det er kanskje nytt for noen å jobbe med en klient stående på gulvet, men for meg virker det som klientene da kan stå friere til å bli justert av healingenergiene. Da er det ingen stol eller benk som hindrer fysiske justeringer i kroppen.

## Programmert healing

Når jeg avslutter en healing kan jeg programmere påfyll med healing for de neste dagene. Det vil styrke og understøtte healingen jeg ga. Etter min erfaring er dette svært virkningsfullt og klienten vil få mer ut av behandlingen. Jeg forklarer klienten at det ikke er jeg som da utfører en fjernhealing, men at den er tidsstyrt. Da er det universet som jobber direkte med klienten på egenhånd. Dette er ikke noe jeg tar betalt for siden det ikke er mitt tidsbruk.

Av erfaring opplever jeg at klientene kommer lettere gjennom eventuelle reaksjoner i etterkant av en healingtime, når de får påfyll de neste dagene. Man kan for eksempel føle seg litt stiv og støl eller noen blir litt trøtte dagen etter. Alt dette er gode tegn som viser at energien jobber godt i kroppen din. Det er veldig individuelt hvordan og hvor sterkt man reagerer på behandlingen. Før var det mange som ringte meg dagene etterpå for å høre om reaksjonene var normale. Etter at jeg tok i bruk verktøyet programmert healing har det nesten vært helt stille med slike henvendelser. Igjen så kommer loven om tiltrekning inn og virker i alt vi gjør. Vi får det vi ber om.

For eksempel; du har en klient på mandagen, enten det er healing på kontoret eller fjernhealing. Antall dager klienter skal få påfyll for varierer litt, men stort sett er to dager det optimale. Du ønsker at akkurat denne klienten skal få påfyll med healing de to neste dagene, tirsdag og onsdag. Avtal et klokkeslett med klienten der dette skal skje. Det kan være greit at klienten kan sitte litt for seg selv eller legge seg ned på dette tidspunktet. Da kan man slappe helt av og bare motta energiene. For mange passer det på kvelden ved leggetid, for eksempel kl 22:00.

Det du gjør er å tenke deg en klokke over hodet på klienten. Se for deg i tankene dine at urviserne stiller seg inn på klokken 22:00. Under klokka ser du for deg at du skriver opp tirsdag og onsdag. Si så inni deg; ”Jeg aktiverer programmert healing for denne klienten kl 22:00, tirsdag og onsdag påfølgende dager”. Gjenta dette 3 ganger sånn at det skal bli klart og tydelig. Helt siden jeg begynte å meditere har jeg følt at ved å gjenta en affirmasjon 3 ganger, så forsterkes det. Hvorfor det er slik vet jeg ikke, men det føles bare riktig slik.

Si videre inni deg: ”Jeg takker på forhånd på vegne av klienten for

den programmerte healingen og jeg er dypt takknemlig for all hjelp fra lyset og guidene”. Det eneste klienten trenger å gjøre er å være bevisst på at det kommer positiv energi, og stille seg åpen til å motta på det avtalte tidspunktet. Og igjen, vi får det vi ber om.

### **Etter healingtiden**

Etter at healingen er ferdig og klienten har forlatt rommet renses jeg rommet for energier som kan henge igjen. Jeg bruker samme teknikken som når jeg renses meg selv med, ved å plassere kontoret i det positive landskapet. Eller jeg bare fyller hele rommet med lys. Jeg merker stor forskjell på luften i rommet når jeg gjør dette og når jeg ikke gjør det. Luften blir mye lettere etter rens.

Dette gjelder også ved fjernhealing. Jeg renses da klientens bolig ved å plassere boligen i det positive naturlandskapet, siden det da er her healingen har foregått.

Alt skjer i tankene, vi får det vi ber om, i dette tilfelle klientens bolig eller mitt kontor fylt med velvære og ren luft.

## Utvikle og forsterke dine healingevner

Jeg har med tiden utviklet ulike øvelser man kan ta i bruk for å utvikle og forsterke sine healingevner. Ofte kommer slike metoder til meg underveis i mitt arbeid som healer eller under meditasjoner. Metodene utvikles etter hvert som man selv utvikler seg.

### Utvikle dine evner i bølgefrequensrommet

Denne metoden kan også brukes som en link for synskhet og mediumskap, i tillegg til å være en åpne- og lukke-teknikk for dine og dine klienters chakra. Øvelsen kan skape større åpninger i deg selv for mottak av healingenergi og gi deg budskap/informasjon som kan være nyttig for din utvikling. Det kan være lettere for dine guider å kontakte deg i dette rommet.

Øvelsen begynner på samme måte som under healingteknikker/hjelpebilder. Du går inn i et lysrom og lar alle regnbuens farger strømme inn over deg. Den eneste forskjellen er at du nå er alene for din egen utviklings skyld. Begynn nederst med jordchakraet som er rødt. På innpusten puster du inn det røde lyset fra lyskilden over deg og ned til jordchakraet. På utpusten puster du det røde lyset fra jordchakraet og ut i rommet. Se at det røde lyset begynner å bølge fra deg og inn i rommet, inn i veggene, så tilbake til kroppen din. Så gjør du det samme med de andre chakraene.

La deg bli guidet og la energiene styre fargen og den spesifikke frekvensen. Når du føler deg helt avslappet, som om du er i ett med bølgefrequensrommet, kan du be om dagens bilde fra dine guider. Guidene vil sende deg bilder du kan meditere på. Ikke prøv å rette på bildene selv om de kan virke rare i begynnelsen, men bruk dem akkurat slik de faller inn i tankene dine. Du kan oppleve å få samme bildet flere dager på rad, men da kan det evt. være nye elementer i

bildet. Noen dager er det helt nye bilder. Alt er riktig.

Metoden kan hjelpe deg med raffinering og styrking av båndene mellom deg, healingenergiene og guidene som hjelper deg i utviklingen. Du har en ”stille” tid sammen med dem.

## Transetilstand

Når jeg jobber med healing av klienter blir jeg ført inn i denne tilstanden automatisk. Jeg styrer det egentlig ikke selv. Når jeg skal gå over i denne tilstanden for å utvikle mine egne evner bruker jeg visualiseringsmetoder for å gå opp i frekvens. Selv om vi sier at vi går ned i dypere transetilstand går vi faktisk opp i frekvens. Men vi går ned fra våkentilstand til en plass mellom våken og søvn. Du blir så avslappet i kropp og sinn at din frekvens stiger til høyere nivå. Hvor høy frekvens du kan oppnå, hvor dypt du går inn i transen, vil variere fra gang til gang. Det kommer an på din tilstand akkurat da, hvor avslappet du klarer å være. Det finnes flere ord, uttrykk og gradering av slike tilstander.

Den ene metoden jeg har opplevd å se for å komme inn i denne tilstanden er et slags kinolerret der det blir telt ned fra 10 til 0, akkurat som før filmen starter. Jeg har også sett andre bilder der jeg klatrer ned en stige, og på bunnen kommer jeg inn i et lyst rom.

Et annet forslag er å se for seg et rom som er skapt av lys, slik jeg har beskrevet tidligere. Vegger, tak, gulv og inventar er av lys. Dette er ditt rom, og har direkte tilknytning til din høyere bevissthet og den universelle kraft. Sett deg ned i dette rommet og start en nedtelling fra 10, når du kommer til 0 går du over i en mildere eller dypere transetilstand. La deg bli veiledet, overlatt deg selv til healingenergiene. Når øvelsen er over kan du godt telle deg tilbake hvis du føler for det. Det kan være en mildere måte å ”våkne” på, og gjerne spesielt de første gangene du gjør øvelsen.



## Mediumskap

Medium betyr å være i midten. Å være et medium betyr at du er et bindeledd mellom ånde verdenen og den fysiske verden. Du kan da hjelpe mennesker med å formidle kontakt med avdøde som er gått over til ånde verdenen. Dette kalles ofte en sitting. Du gir klienten informasjon om den spirit/ånd som kommer gjennom til deg slik at de kan gjenkjenne vedkommende. Jeg som medium kan ikke bestemme hvilken ånd jeg vil ha kontakt med, selv om klienten gjerne har et ønske om å kommunisere med en spesiell person som er gått bort. Ånder har også fri vilje og kan bestemme selv. Som regel kommer den ånden som gjerne har en beskjed han/henne vil formidle.

Denne kontakten kan gi klienten mye healing. Klienten får da bevis for at de som er gått bort fremdeles er der, passer på en og hjelper en gjennom livet. Klienten kan også få bevis for at det finnes et liv etter døden, og dette kan gi stor trygghet i ens eget liv. Det kan i tillegg være situasjoner som gjør at en ikke har fått tatt farvel med den som er gått bort, og denne kommunikasjonen kan gi en følelse av avslutning og klienten kan gå lettet videre i livet.

Siden vår fysiske verden og ånde verden naturlig befinner seg på ulike frekvenser, må mediumet heve sin frekvens og åndene senke sin frekvens for å kunne kommunisere. Hvor klar kontakten er og hvor lenge den varer kan variere. Man kan sammenligne det med å ta inn en radiokanal. Man søker etter en kanal og finstiller for å få best mulig kontakt. Av og til vil man høre den klart og tydelig, noen ganger litt uklart med skurring eller man får ingen dekning.

Et medium kan ta inn informasjon gjennom synskhet som betyr å se (klarsyn), høre (klarhørsel), føle (klarfølelse), lukte (klarluk) eller smake (klarsmak) en ånd. Synskhet betyr alle disse sansene til sam-

men. Klarsyn er bare en del av synskhet, som klarfølelse er en annen del.

Gjennom *klarsyn* kan mediumet se ånden, enten for sitt indre (mest vanlig) eller fysisk som om ånden er et levende menneske. Man kan gjerne i tillegg se bilder, en slags film, symboler, farger og lignende. Gjennom *klarhørsel* tar man inn informasjon gjennom hørsel. Som regel kommer denne informasjonen som tanker i form av lyder, ord eller setninger, men det kan forkomme at mediumet hører ånden snakke høyt som om de er i rommet.

*Klarfølelse* betyr at man kan føle åndens tilstand slik den var mens den levde på jorden. Det kan føles som om man i sterkere eller mildere grad "blir" ånden man har kontakt med. Man kan da kjenne evt. smerter de hadde mens de levde, tilstanden deres mentalt, følelsesmessig og/eller dødsårsak. Hvor sterkt man tar inn gjennom klarfølelse kan variere, men noen ganger kan opplevelsen bli så sterk at det føles ubehagelig for mediumet. Ved å "overta" følelser et menneske hadde mens det levde, blir man påvirket av det den tiden dette pågår. Særlig gjelder dette om man kjenner sterke smerter eller sorg.

*Klarlukt* betyr at man kan lukte lukter som var typiske for ånden.

*Klarsmak* betyr at man kan få smaker i munnen.

Jeg har valgt å ta med litt mer utfyllende informasjon om mediumskap i de neste to avsnittene "mediumskap" og "uttrykk innen mediumskap", som en kollega av meg Wenche Tømmervik har skrevet.

## Mediumskap

Mediumskap er for de fleste kjent som en måte å kontakte avdøde venner og slektninger på den andre siden. Sjelen lever evig og har sin evige reise. I tiden vi lever her på jorden, er sjelen knyttet til en menneskekropp. Når vi dør den fysiske døden og kroppen begravnes, går sjelen videre til den andre siden, over og tilbake i dimensjoner vi ennå ikke har full innsikt i. I tillegg til synskhet, som er å lese det som vi allerede har rundt oss (andre mennesker, dyr, gjenstander, situasjoner, hendelser med mer), så vil et medium ha kontakt med åndene.

## Mentalt mediumskap

Det mest utbredte mediumskapet er det mentale. Her har mediumet utviklet sin sensitivitet og bruker alle de fem sansene til å motta meldinger fra ånde verden. Meldingene kommer som indre og mentale bilder, indre hørsel, indre følelser, smak og lukt. Målet for mediumet vil alltid være å formidle disse meldingene de får så presist som mulig. Dette slik at personen som er mottager kan få en hilsen fra bekjente fra den andre siden, og derfor beviset på evig liv. Det finnes ingen død.

Ingen andre personer tilstede vil få nøyaktig de samme meldingene, de samme metaforene eller samme sanseopplevelsen. Andre personer kan selvsagt plukke opp fragmenter fra det åndene formidler.

## Fysisk mediumskap

Det finnes et stadium til innenfor mediumskap som benevnes som fysisk mediumskap. Her er det spesielle kvantefysiske kriterier som må være tilstede for at mediumet kan være en transformator og formidle denne type energi og eteriske masse, som gjør at alle i rommet opplever det samme, og i felleskap får bevitne og bevisføre åndenes nærvær og tilstedeværelse.

I dag er det få fysiske medium i verden. Det krever tid, dedikasjon, tålmodighet, harmoni og balanse i en gruppe, samt en del fysiske krav hos mediumet for å kunne oppnå denne tilstanden. Du kan ikke bare bestemme deg for å bli et fysisk medium. Det er et samarbeid mellom ånde verden og det potensielle fysiske mediumet.

For å utvikle denne tilstanden må man sette av fast tid, ha fast lukket gruppe og ha et fast rom som er rengjort og har samme forhold hver gang. Her kan man ikke gjøre noen unntak, og åndene bestemmer rekkefølgen. Sakte, men sikkert vil energiene bli bygget opp til de riktige kvantefysiske tilstandene er tilstede for at det optimale møtet mellom ånde verden og oss mennesker kan finne sted.

Gruppen bør gjøre lydopptak og føre referat fra alle møter og loggføre dem nøye over tid.

## **Hvorfor utvikle seg fra et mentalt medium til et fysisk medium?**

All informasjon som kommer gjennom et mentalt medium vil til en viss grad farges av mediumets personlighet, erfaringer og referanser. Dyktige medium minsker selvfølgelig denne prosenten over tid, og klarer å tilsidesette seg selv. Men det vil alltid finnes spor av mediumet da hjernen alltid vil være aktiv og være formidlingssentral og tolknings-senter.

Fysisk mediumskap er der mediumets bevissthet er så endret at åndene kan prate direkte gjennom mediumet uten særlig påvirkning. Mediumet er da som en katalysator. Og vi vil oppleve den optimale kontakten og nærkontakt med åndene i en grad som gjør at du aldri mer vil tvile på deres eksistens.

## **Uttrykk innen mediumskap**

Nedenfor er det en oversikt over forskjellige evner eller gaver, om du vil, som mediumene kan ha. Det vil være glidende overganger mellom enkelte av punktene. Noen medium har ett, mens andre har flere av egenskapene utviklet, eller de er under utvikling.

### **Lett transe**

Lett transe er når mediumet fremdeles er med på hva som skjer. Mediumet vil kunne huske deler av det som er sagt, og kan fornemme hvem som kommer gjennom. Noen ganger vil mediumet oppleve å høre stemmer i hodet som må formidles via bruk av egen stemmen. Etter hvert vil mediumet slutte å virke som en mellomstasjon for kommunikasjonen, og nærheten mellom medium og ånd er så tett at talen flyter helt av seg selv.

### **Dyp transe**

En bevissthetsendring der mediumet tar et steg til siden, slik at åndene kan bruke mediumets kropp som instrument for å komme igjennom direkte. Mediumet føres ned i et dypt meditasjonsnivå og

er ikke bevisst på det som foregår. Et utviklet transemedium vet ikke hva som har foregått og har ikke noen minner fra den tiden som er passert under seansen. Her kan godt åndene komme med meninger som går på tvers av mediumets egne oppfatninger og holdninger. Dyp transe er den reneste form for kommunikasjon, der mediumet kun er et instrument og en kanal.

Transe kan øves på i vanlig lys. Så en gruppe som øver sammen kan velge ut en og en i gruppen og la denne personen få overført energi fra de andre deltagerne til å oppnå nok energi til å endre bevissthetsnivå. På sikt vil gruppen velge ut et medium, og sammen øve frem en av personene.

Det finnes dog tilfeller der mediumet holdes våken og åndene likevel kan jobbe igjennom mediumet. Leslie Flint (1911-1994) kunne dette og i dag har vi Colin Fry med de samme utviklede evnene.

Men det mest utbredte er at mediumet bringes ned i *dyp* transe og er ”borte-vekk”.

Dette betyr *ikke* at åndene overtar og besetter mediumets kropp slik enkelt filmer og myter presenterer. Mediumets menneskekropp, hjerne, sjel og ånd vil alltid være koblet sammen. Mediumet er kun et instrument, en katalysator (def. av katalysator: et middel som forskynder prosessen, uten selv å delta aktivt).

## Transfigurasjon

Transfigurasjon er når åndene benytter en eterisk/materialisert substans kalt ektoplasma (forklaring under) og legger det som en maske over mediumets ansikt. Mediumet vil da være fullstendig passiv og i et mørkt rom med kun en svak rød lampe. Mediumet vil da naturlig nok ikke selv kunne se det som skjer, så det krever vitner og at alle ser det samme. Formingen av bart, briller, endret ansikt, endret frisyre med mer kan oppstå.

## **Ektoplasma**

Ektoplasma er en eterisk og materialisert substans som henter ingredienser fra mediumets blod, mineraler og biologisk masse i kroppen, samt materiale fra rommet og deltagerne i sirkelen. Og i dette tilsetter åndene sine egne energibølger og kjemiske løsninger vi mennesker ikke har kjennskap til. Massen kan ha en gasslignende substans, være melkeaktig, lik gassbind, være hard som gips, læraktig eller som silke. Alt etter hva ektoplasmaen skal benyttes til under seansen.

## **Overskygging**

Overskygning er når mediumets ansiktsmuskler blir brukt til å gjen-skape ansiktstrekkene som ånden hadde da han/hun levde her på jorden. Det kan oppstå grimaser, og mediumet kan se eldre ut, få smalere øyne, endre form på munnen, få smalere ansikt etc. I utviklet form vil likheten være slående.

## Teknikker for å styrke ditt mediumskap

Erfaringsmessig er det nyttig å ha noen metoder man kan bruke for å ”åpne” sine synske evner før man skal arbeide som medium. Det er også nødvendig å ”lukke” seg etterpå, slik at man ikke tar inn mye også etter at klienten er gått. Det kan være slitsomt å gå rundt og være ”åpen” over lengre tid. Teknikkene jeg beskriver under er jeg blitt vist etter hvert som jeg utvikles. Men i utviklingsperioder er det ikke sikkert du kan lukke deg. Det vil du merke ved at det ikke hjelper å lukke.

Åpne- og lukke-teknikkene er ikke ment for å beskytte deg mot noe negativt, men å *bevisstgjøre* når du ønsker å motta informasjon. Det er også her viktig å fokusere på det man ønsker skal skje, for eksempel at man skal lukke seg etter en øvelse, og ikke fokuserer på det man vil lukke ute. Loven om tiltrekning gjelder alltid, og den sier at man får det man fokuserer på. Derfor bevisstgjør vi en positiv ladet tanke om at man lukker seg etter endt øvelse. (Jeg har skrevet mer om beskyttelse i kapittel 7).

De metodene som er beskrevet under bruker jeg for å øke min frekvens, noe som er nødvendig i mitt arbeid som medium.

### Åpne- og lukke-teknikk for synskhet

Sitt i en behagelig stilling. Tenk deg alle chakraene på en gang. Se så at et lys over deg treffer kronechakraet og flyter videre nedover gjennom alle de andre chakraene, helt ned til rotchakraet. Bevisstgjør alle chakraene slik at de blir tydelige for deg.

Tenk deg nå at du har en skala på din høyre side som går fra 0 – 100 %. Denne skal du bruke for å åpne dine chakraer. Til vanlig er dine chakra ”lukket” og står på 0 % åpning som er den naturlige åpningen du skal ha. Når du nå skal åpne dem legger du først høyre

hånden på skalaen ved 0 %. La den hvile der mens du trekker pusten dypt inn. Se for deg at du puster inn lys gjennom nesene mens du puster inn. Pust så helt ut med åpen munn, samtidig som du lar hånden din føre skalaen opp på 100 % åpning. Det er som om du åpner chakraene via utpusten. Du er nå åpen og klar for å ta inn informasjon gjennom synskhet. Med øvelse kan du oppleve at din synskhet styrkes.

Når du ønsker å lukke deg igjen drar du skalaen ned på 0 % igjen, og ser for deg at chakraene er lukket. Si inni deg: ”Mine chakra er nå lukket og balansert i lys til mitt naturlige nivå. Jeg er i fullkomment velvære fysisk, psykisk og sjelelig”. Se deg selv som strålende.

Du kan også bruke denne metoden i bølgefrequensrommet. Når du har åpnet chakraene på 100 % åpning lar du fargene bølge gjennom deg og i rommet.

### **Bevisstgjøring av tredje øyet og klarsynet**

Klarsynet er en del av den naturlige synskheten. Lukk øynene og slapp helt av. Tenk deg en sirkel av lys rundt deg som kommer fra en lyskilde over deg. Se at det fra denne lyskilden danner seg en skarp lysstråle mot ditt tredje øyet, som ligger i pannen i punktet mellom øyenbrynene. Forestill deg at lyset åpner opp dette punktet ved hjelp av varmen som kommer fra lyset, omtrent som et sveiseapparat gjør det. Kjenn varmen og kjenn energien som strømmer til deg.

Det kan hende at du nå ser lysglimt og farger. Dette vil åpne din bevissthet rundt det tredje øyet. Når det føles riktig kan du tenke deg at det danner seg en lys gnistrende krystall i det åpne punktet i pannen, med en lysstråle som går rett opp til lyskilden over deg. Krystallen kan være rund eller kantet. Dette utvider ytterligere din bevissthet rundt det tredje øyet.

Når du vil ”se” med ditt tredje øye, ta imot informasjon fra energier/ånder, kan du rette bevisstheten mot krystallen. Krystallen kan hjelpe deg med å klarne opp informasjonen eller bildene som dukker opp.



## **Bevisstgjøring av ditt kontrollrom (underbevissthet, senter for synskhet)**

Denne øvelsen er for å lære å hantes med all informasjon som kommer til deg, klare å tyde den og sortere den.

Tenk deg et rom midt inne i ditt hode, et kontrollrom med vinduer til alle kanter. Kontrollrommet fungerer som en observatør for informasjonen du tar inn, et senter for synskhet.

Når du tar inn informasjon, ubehag eller lignende, du føler ikke er ditt kan du ta kontakt med kontrollrommet for å observere hvor det komme ifra.

Se for deg at en lysstråle kommer fra en lyskilde over deg, et symbol på din høyere bevissthet, og inn i ditt kontrollrom. Videre fra kontrollrommet deler lysstrålen seg og går til ditt 3. øyet, dine fysiske øyne, ørene, nesen, halschakraet, hjertechakraet, solarpleksus-chakraet, harachakraet og jordchakraet. Visualiser så at dine fingertupper og tær er sensorer som er knyttet til ditt tredje øye i panna gjennom lysstråler.

Bruk pusten bevisst underveis når du visualiserer. Dype, rolige drag.

## **Justere inn klarsynet, klarfølelsen, klarhørsel, klarlukt, klarsmak**

Tenk deg at ditt senter for synskhet er en eldre radio, en som du må skru på for å tune inn radiokanaler. Se at radiopanelet er koblet til ditt 3. øye. Du skal nå søke etter kanalen for klarsyn og begynner å vri på knotten ved at du fysisk gjør det med hånden din, som det er en fysisk knott du vrir på. Vri sakte rundt og legg merke til hva som skjer med 3. øyet. Lytt til dine tanker når du føler 3. øyet er tunet inn på riktig frekvens.

Så tar du for deg klarfølelsen. Tenk deg at klarfølelsen springer ut fra ditt indre kontrollrom i hodet, som mange følere/lystråder som stråler ut langt utenfor kroppen din. Juster klarfølelsen på samme måte som klarsynet ved å justere/tune inn radiofrekvensen.

Så gjør du det samme med klarhørsel som er koblet til ørene, klarlukt som er koblet til nesen og klarsmak som er koblet til smak-sorganene i munnhulen. Kjenn etter om du nå kan fornemme noe.

## **Kontakt med ditt høyere selv**

Denne metoden bruker du når du ønsker svar via kanalisering.

Finn roen i deg selv og lukk øynene. Tenk deg et lysrom der gulv, vegger, tak og inventar er av lys. Dette er ditt helt eget rom som er fylt med kjærlighet og bare kjærlighet. Rommet har direkte tilknytning til ditt høyere selv, lyset, og her er du frigjort for ditt ego som kan dømme deg og andre.

Rett bevisstheten mot kontrollrommet og ditt tredje øye noen sekunder. Si følgende setning inni deg: ”Jeg ber om kontakt med mitt høyere selv og bare mitt høyere selv. Jeg er omgitt av lys og kjærlighet, bare lys og kjærlighet fra universet”.

Tenk deg nå en tavle eller et lerret i lysrommet. Still et spørsmål du ønsker svar på, eller bare be om et budskap. Det kan nå komme skrift på tavla eller informasjon gjennom tanker. Du kan skrive ned informasjonen som kommer på et ark eller på pc-en om du ønsker. Da kan det være enklere å huske hva som kom frem, om du ønsker å se mer på det senere.

## **Ditt indre bibliotek**

Gå innover i deg selv, som om du vandrer i en korridor til et rom midt inni hodet ditt. I dette rommet er det et bibliotek, der du kan finne alle svar. Se for deg mange bøker i et uendelig stort bibliotek. Be om et budskap eller still et spørsmål. Gå rundt i ditt indre bibliotek til du ser en bok som lyser eller blir tydelig for deg. Denne boka kan du ta ut og åpne. Her kan du se tekst eller bilder som svar på dine spørsmål. Når du er ferdig i biblioteket, så går du ut samme vei som du kom og kommer tilbake til deg selv igjen.

## **Kontakt med dine guider**

Jeg har forsøkt ulike ”åpne” metoder som jeg har beskrevet tidligere for å se om disse kan gjøre kontakten sterkere. Du kan godt bruke bølgefrequensrommet eller en annen åpneteknikk du føler er bra å bruke, men jeg har funnet ut at jeg ikke opplever noen forskjell om jeg velger å bruke disse eller ikke. Du kan egentlig bare sette deg helt

fri i ett lyshav hvis du vil. Det som er viktig er å være jordet, være tilstede i deg selv når du starter.

Finn roen i deg selv og lukk øynene. Rett bevisstheten mot kontrollrommet, som er senteret for din synskhet og mediumskap, noen sekunder. Det betyr at du beveger deg inn i en annen frekvens, du stiller deg inn på frekvensen til dine hjelpere. Si rolig inni deg at du ber om kontakt med dine hjelpere og/eller at du ber om et budskap fra dem. Hva som føles riktig å spørre om kjenner du selv. Du kan også spørre dem om hjelp til noe du ønsker å løse.

Nå kan du få svar gjennom ord, setninger og/eller symboler i dine tanker. Det kan også hende at du vil se hjelperne tydelig, som skikkelser eller du kan se farger. Det er forskjellige måter de kan vise seg på. Kanskje du blir ført til et landskap, eller du blir vist hvor du skal gå for å møte dine guider.

Når du er ferdig kan du takke hjelperne dine, vise respekt for dem. Lukk deg når du er ferdig.

## **Postkassa**

Denne metoden synes jeg er fin å bruke når jeg ønsker hjelp fra mine guider.

Se for deg i tankene en majestetisk postkasse foran deg. På postkassa står det: "Mine Åndelige Guider". Tenk deg nå at du skriver et brev til guidene dine der du ber om hjelp til noe. Bruk gjerne hånden fysisk som om du skriver på et ark foran deg. Legg brevet i postkassa, som om du legger et fysisk brev der.

Fortell dine guider i tankene at du har et brev til dem, og takk på forhånd for all hjelp du får. Legg merke til hvordan ting kan legge seg til rette etter at du har spurt dine guider om hjelp.

## Rense bolig og eiendom

Noen vil oppleve at huset deres har aktivitet som de ikke finner en naturlig forklaring på. De fleste prøver i det lengste å finne logiske forklaringer, da de kan være bekymret for å innrømme at de mistenker at det er energier der fra en annen dimensjon. Det kan være frykt for å virke ”gal”, da dette er noe de fleste ikke kan se med sine egne øyner.

De kan da ha åndelig aktivitet i huset. Med åndelig aktivitet mener jeg en avdød ånd/sjel som henger igjen på stedet. Gjenferd beskrives ikke som en ånd, men som en restenergi fra et menneske eller hendelse. Jeg kan godt beskrive det som en reprise av noe som har skjedd. For eksempel at noen opplever å se en skikkelse til faste tider i døgnet, eller man hører en hest og kjerre kjører forbi huset til en viss tid på døgnet.

Jeg tror også gjenferd kan være linket/koblet til en gjenstand. Jeg har opplevd ved flere anledninger at en ånd eller gjenferd er koblet til gjenstander. For eksempel hvis noen har overtatt eller arvet gamle møbler eller andre gjenstander. I de tilfeller har jeg ikke funnet noen aktivitet i selve huset, men når jeg har funnet gjenstanden, så oppleves det som ånden eller gjenferdet dukker opp.

Grunnen til at noen *går igjen* kan være at de ikke har skjønt at de er døde pga. for eksempel en brå død, at de var redd for å gå inn i lyset da de døde, de har noe ugjort her eller annet.

Åndene eksisterer mellom vår verden og ånde verden.

Det som kan tyde på åndelig aktivitet er at elektriske apparater flere ganger skrur seg av eller på av seg selv, man hører fottrinn uten at det er noen der, møbler blir stadig flyttet på, ting forsvinner for så

å dukke opp igjen, man merker en plutselig kulde i rommet som kald trekk uten at dører/vinduer er åpnet, hører banking, dører som smeller igjen eller du ser skygger som beveger seg.

Barn og dyr er ofte mer sensitive enn voksne for slike energier og merker dem sterkest.

Slik aktivitet kan skape ubehag i et hus og påvirke hverdagen vår. Noen blir veldig redde. Alt består av energi, og vi skaper energier rundt oss. Redselen generer aktiviteten til å bli verre. Man tiltrekker det man fokuserer på. Energiene kan også tappe dem som bor i huset for energi. Noen blir slitne, får stadig hodepine eller opplever kvalme.

Det er også viktig å merke seg at de som bor i et hus kan skape ubehag der selv gjennom store krangler, frykt, angst, sorg og/eller annet. Slikt kan man skape en ”trykket” stemning, som også andre kan merke når de kommer inn. Dette er ikke åndelig aktivitet. Når de som bor i huset endrer sin sinnsstemning, så vil også stemningen endre seg. Det er naturlig at vi opplever sterke følelser i perioder i livet.

Om den åndelige aktiviteten er til bry for dem som bor i huset kan man fjerne den med husrens.

Interessen for dette temaet har skutt i været de siste årene, og vi har etter hvert også fått tv-serier som handler om åndelig aktivitet som blir fjernet gjennom husrens.

Gjennom husrens sender man ånden/sjelen inn i lyset slik at de kommer til den verden de hører hjemme i. Husrens omfatter også ”å gjøre rent” huset for evt. restenergier som kan henge igjen selv etter at sjelen er gått over til den andre siden. Beboerne trenger gjerne også påfyll av energi for å gjenopprette harmoni og balanse.

## **Hvordan utføre husrens**

Jeg vil anbefale deg at du bruker en åpne- og lukke-teknikk for synskhet for å øke din frekvens før du utfører husrens. Teknikkene kan gjøre deg mer åpen for å komme i kontakt med åndene. Du kan enten bruke skalateknikken eller bølgefrequensrommet jeg har beskrevet tidligere.

Du kan like godt utføre rensing på avstand. Når jeg renser steder skjer det oftest på avstand. Det er sjelden jeg reiser ut til folk da dette ikke er nødvendig. Det er det samme prinsippet som ved fjernhealing, avstander har ingen betydning.

Når jeg utfører fjernrens har jeg samtidig en telefonsamtale med en person som bor i huset. Jeg ber dem fortelle litt om hvordan huset ser ut utvendig. Jeg bruker personen som en slags kanal for energiene. Personen går rundt i huset fra rom til rom og beskriver hvordan rommene ser ut. Slik kan jeg føle energien/ånden på samme måte som om jeg skulle vært fysisk tilstede. Jeg ber dem også fortelle hvilke møbler som står i rommene da det kan være at det henger igjen energier fra gamle gjenstander som de har arvet eller kjøpt. Man skal være klar over at det kan følge med energier i gamle gjenstander, men du renser dem enkelt med å tilføre møblene lys visuelt. Som sagt, ånden kan være ”knyttet” til gjenstanden, som om den er en link til ånden.

De fleste har en trådløs hustelefon eller mobil de kan ringe fra som gjør denne arbeidsmåten mulig.

Hvis jeg er fysisk tilstede i huset går jeg gjennom alle rom i huset og finner ut hvor det føles urolig. Så setter jeg meg ned der det føles mest urolig. På forhånd har jeg åpnet meg for synskheten og løftet opp min frekvens.

I tankene mine danner jeg en sirkel av lys rundt hele eiendommen, ikke bare i rommet jeg sitter i. Det for å kunne rens hele eiendommen på en gang, slik at det er større sjanse for å med alt på en gang.

Så sier jeg inni meg at jeg ønsker kontakt med ånden som er i huset, og forteller ånden at den er død og at den egentlig skal vært på den andre siden. Jeg forteller ånden at der vil den finne fred, kjærlighet, få svar, få overblikk og møte igjen gamle kjente som har gått over til den andre siden tidligere. Ånden kan når som helst komme tilbake og hjelpe sine kjære som lever her på jorden, men i en annen tilstand som ikke er forstyrrende.

Når jeg føler at jeg er i kontakt med ånden, enten jeg ser den klart og tydelig eller bare føler nærværet, så ber jeg ånden gå inn i lyset.

Jeg hjelper til ved å ”skyve” den opp mot lyset, helt til jeg ikke ser den lengre. Dette skjer egentlig av seg selv når du har åpnet opp. Jeg trenger verken å se ånden klart eller kunne snakke tydelig med den for at dette skal kunne skje

Jeg kan aldri tvinge ånden over, den må gå frivillig. Ånder har som oss sin frie vilje. Men jeg gir ånden muligheten til å gå over ved å åpne opp for lyset der ånden befinner seg. Jeg lar egoets behov tre til side og lar ånden bestemme dette selv. Hvis ånden er en nær slektning, så bør ikke vi bestemme om ånden skal bli igjen i huset, men la ånden selv få bestemme. Selv om ånden går videre, så blir ikke ånden borte av den grunn. Ånden kan komme tilbake, men i en helt annen tilstand som ikke er forstyrrende eller tappende for familien som bor i huset. De kommer da tilbake for å hjelpe.

Når jeg åpner opp for lyset der ånden befinner seg vil du merke et energiskifte, som om noe stort fylt med kjærlighet åpner seg. Akkurat når ånden går over vil du føle sterkt at noe slipper taket, en grøning eller kald energi vil gå gjennom kroppen. Når du føler at det blir roligere har ånden reist ”hjem”. Det vil også skje et energiskifte i hele huset og det vil bli en ”renere”, lettere luft.

Du trenger ikke å gjøre noe slags ritualer da dette ofte kan virke mot sin hensikt og skremme dem som bor der enda mer, og åndene kan bli usikre. Gjør det enkelt, fredelig og rolig. Det enkle er ofte det beste og selve rensingen skjer svært raskt.

Tenk deg også godt om før du forteller hva du ser eller tar inn av informasjon. Du er der for å rense stedet og skape trygghet for de som bor der. Forteller du detaljer om det som renses ut kan beboerne tenke mye på dette i ettertid. Man tiltrekker seg det man fokuserer på.

Videre så går jeg gjennom alle rom i huset for å sjekke at alt er i orden. Jeg avslutter rensingen med å si inni meg at jeg overlater den videre rensingen av stedet til lyset og mine guider (engler), og takker for hjelpen jeg har fått. Jeg ber om at guidene lukker døren til den andre siden når rensingen er ferdig. Så ser jeg for meg at eiendommen befinner seg i et vakkert naturlandskap der det er blå himmel, blomstring rundt huset og sola som er symbol på lyset. Så lar jeg

lyset komme inn i alle rom, gulv, vegger, tak og inventar for på den måten å rense bort restenergier.

Ta også med deg alle de som bor i huset inn i dette bildet. Se alt som strålende og i kjærlighet. Det vil løfte hele eiendommen og beboerne opp i frekvens.

### **I etterkant av rensingen**

Etter rensingen så bør du avtale en ettersamtale på telefon med en som bor i huset, slik at du kan sjekke at alt er i orden. Skulle det finnes noe energi igjen, så gjør du samme prosessen en gang til. Det vil gi mer trygghet til de som bor i huset.

Du kan også bruke programmert healing/rensing av stedet de påfølgende dagene. Særlig hvis det er slik at aktiviteten skjer til visse tider på døgnet. Da aktiverer du programmert healing og rensing av stedet på samme måte som du gjør med klienter.

Du ser for deg en klokke og klokkeslett over huset når det skal skje. Under klokka ser du for deg at du skriver opp de dagene etter husrensing som du ønsker de skal motta programmert healing/rensing av huset på, for eksempel tirsdag og onsdag. Si så inni deg: ”Jeg aktiverer programmert healing/rensing av dette hus kl X, tirsdag og onsdag påfølgende dager”. Gjenta dette 3 ganger sånn at det skal bli klart og tydelig. Si videre inni deg: ”Jeg takker på forhånd på vegne av klienten for den programmerte healingen/husrensingen og jeg er dypt takknemlig for all hjelp fra lyset og guidene”. Du ber dem også om å lukke døren til den andre siden når programmert rensing er ferdiggjort.

Vi får hjelp av den åndelige dimensjon bare vi ber om det.

### **Hva bør de som bor i boligen selv gjøre etter rensing?**

Det er viktig at etter at rensingen er utført, så må de som bor i huset forsøke å distansere seg fra perioden med uro og opplevelsene. Hvis man stadig søker etter svar på det som var der eller snakker mye om det som har skjedd, kan resultatet bli at man tiltrekker nye



energier/ånder til stedet. Den universelle lov om tiltrekning gjelder også her. Det vi fokuserer på, tiltrekker vi mer av. Fokuser positivt på boligen din ved å kjenne at det er godt å være der og tenk over alle de positive sidene med boligen. Vær takknemlig. På den måten skaper du selv en positiv energi i hjemmet ditt. Du kan også bruke visualiseringsteknikker for å øke frekvensen. Sett deg ned i avslappet tilstand. Se for deg et indre bilde der hele eiendommen din befinner seg i et vakkert naturlandskap, omgitt av blomstring, blå himmel og sol. Sola er symbol på universell energi. La sollyset få komme inn i alle rom, golv, vegger, tak og inventar. På den måten renses du bort restenergier og du løfter frekvensen i hjemmet ditt. Du vil føle en renere luft, kanskje som nyvasket og/eller naturlukter. Det blir lettere å puste der. Det er universets svar til deg at nå er det god energi i hjemmet ditt. Neste gang du føler utrygghet kan du gjenskape bildet inni deg. Noen sekunder kan være nok, bare du får en god følelse av bildet du skaper. Tankens kraft er sterk hos alle mennesker, så dette er noe alle kan gjøre. Igjen så får vi det vi ber om.

## TEMA: ETIKK

I englereading skrev Liv Hilmen dette:

***Ydmykhet, kjærlighet og ærlighet** er den beste retningslinjen du kan ha. Ved hele tiden å erkjenne overfor deg selv at du er en kanal for universet, vil eventuelle egne jordiske behov for oppmerksomhet tre i bakgrunnen. Her er en affirmasjon eller en bønn som vil forsterke din naturlige og nødvendige ydmykhet overfor deg selv, dine krefter/evner, både ovenfor universet og menneskene. Bruk den gjerne hver morgen.*

”Hjelp meg til å arbeide for himmelens krefter og bare himmelens krefter gjennom denne dagen. La meg få arbeide i kjærlighet, med kjærlighet og for kjærlighet”.

Hvis du mister bakkekontakten mener jeg at den åndelige virksomheten etter hvert stopper opp av seg selv. Se på deg selv som et medium i healingarbeidet, en kanal for healingenergien, at du er et menneske og universet arbeider gjennom deg. Noen spør meg hva slags healing jeg driver med. Jeg svarer at ”jeg har en medfødt evne til å formidle universell energi”. Etter hvert som vi utvikler oss og gjør ting riktig og ikke misbruker evnene på noen måte, åpnes vi på enda høyere frekvenser og utvikler oss videre.

Det å ”smug**behandle**” noen er det mange meninger om. Det jeg gjør er å sende ut ”lyse” energier til mitt livsområde og jorden generelt. Vi tenker tanker om andre mennesker hele tiden, og det er bra å la disse tankene være positive. Men det blir annerledes å *behandle* noen.

Jeg velger å ikke behandle enkeltpersoner som ikke er klar over dette, fordi jeg føler det ikke er etisk riktig. Hvis du velger å gjøre

dette, så betyr likevel ikke det at du gjør noe galt. Vi gjør alle det vi føler er riktig for oss.

Tenk deg uansett godt om før du evt. behandler noen som ikke vet om det. Hvordan mennesker reagerer på healing varierer mye i styrke. Skulle personen du sender healing til plutselig få sterke reaksjoner i kroppen, uten å vite hva dette er, kan det bli en ubehagelig opplevelse. Kanskje blir de redd og tror at de får et slags anfall om reaksjonen er sterk nok. Vi reagerer sterkere med frykt om vi ikke har en naturlig forklaring på opplevelsen. Skulle personen i tillegg få reaksjoner i etterkant kan dette styrke ubehaget.

Denne problemstillingen om å ”smug”-behandle vil alltid være et tema innen healing. Forskjellen på en healer og mange andre behandlere, er at de fleste som utfører en behandling på et annet menneske må gjøre dette med personen fysisk til stede. En lege skriver ut medisiner, men pasienten må selv ta dem. En akupunktør, fysioterapeut, kiropraktor osv. kan ikke ”smug”-behandle da klienten blir fysisk behandlet og må være tilstede. De kan ikke begynne å behandle noen de ser på et busstopp fordi det er tydelig at personen har vondt. En healer kan derimot gi fjernhealing fra sitt hjem mens klienten er en helt annen plass.

Unntaket er barn og dyr. Her kan de foresatte bestemme, men så sant det lar seg gjøre bør de informere barnet på en trygg måte om hva som skal skje.

Et annet unntak er hvis en person er så syk at han/hun ikke kan svare for seg, da kan de nærmeste i familien ta avgjørelsen.

Vis alltid **respekt** for de som søker hjelp, uansett hva de søker hjelp for. Respekter klientens valg av andre behandlingsmetoder. Hvis en klient går til annen behandling fra før, så sett opp time på en annen dag. Spre det så godt som mulig. Det kan bli for mye hvis klienten mottar flere type behandlinger i løpet av dagen.

Vis også respekt for ulike menneskers religion.

Når en klient er midt i en medisinkur, for eksempel en antibiotikakur, så avventer jeg healing til kuren er ferdig. Antibiotika er sterke medisiner og gjør som regel jobben sin. Samme gjelder ved an-

dre sterke medisinkurer som cellegift, da utfører jeg healing mellom kurene. Hvis en klient akkurat har tatt en vaksine, så bør det gå litt tid før du gir healing. Jeg føler at det er mest riktig og logisk. Det er ikke dermed sagt at det skjer noe galt hvis du gir healing til en klient som går på en sterk medisinkur. Tenk deg bare godt om før du gjør det. Er du i tvil, så la tvilen komme deg tilgode. Husk at healing ikke skal erstatte **medisinsk behandling**, men kan være et supplement til behandlingen klienten får fra helsepersonell. Det er slik jeg velger å gjøre det og da respekterer jeg den medisinske behandlingen.

Medisiner som en klient bruker hele tiden har ingen betydning for healing.

Når noen ringer til deg for å bestille time bør du informere vedkommende om **hvordan du jobber, tidsbruk** og **kostnader**. Gi aldri løfte om lindring eller helbredelse.

Informert klienten **hvor mange behandlinger** du kan ta før du må sette en grense. Jeg forteller alltid klienten at hvis det ikke er endringer etter to behandlinger, må jeg stoppe der eller se an hvordan det går, før jeg setter opp neste time. De jeg greier å hjelpe merker som regel bedring eller endring allerede etter første behandling, men etter to behandlinger bør det i hvert fall være endringer.

Deretter kan jeg fortsette med flere behandlinger ved at jeg ser utviklingen an fra gang til gang.

Denne grensen på to behandlinger er basert på mine erfaringer, da jeg allikevel i flere tilfeller har forsøkt med flere behandlinger uten at det har gitt noe bedre resultater. Det er ikke alle vi kommer gjennom hos. Det kan være flere grunner til det, blant annet harde blokkeringer i auraen, eller at klienten holder fast i tankemønstre som hindrer healingenergi å få innpass.

Antall behandlinger er alt fra 1-5. Over dette går det over lengre tid, hvis det er grunnlag for å fortsette. Folk setter stor pris på at du informerer om dette. Da viser du ydmykhet og ærlighet.

Du må selv gjøre dine erfaringer og føle hvor det er riktig å sette din grense på antall behandlinger.

Informer alltid klienten at healing ikke erstatter medisinsk behandling. Du bør oppfordre klienter til å **oppsøke lege** for undersøkelse, hvis de ikke har gjort det fra før. Still aldri **diagnoser** eller gi råd og veiledning om medisiner, eller om andre behandlingsformer du ikke har kompetanse for.

Husk at du har **taushetsplikt** ovenfor klienten. Du skal behandle de opplysninger du får kjennskap til i samsvar med lover og forskrifter om personopplysninger. Her er det strenge regler.

Se deg selv som **seriøs healer** og tenk deg godt om før du gir klem til en klient. Dette kan bli oppfattet galt fra klientens side, selv om det er ment medfølelse. Leger klemmer ikke på sine pasienter.

Når du får en klient på benken, så trenger ikke klienten å ta av seg klær. Klær er ingen hindring for healingenergi. Husk at fjernhealing når gjennom alt, så hvorfor skulle klær være en hindring? Du bør også legge et **pledd** eller et laken rundt klienten din for at vedkommende skal **føle seg behagelig** og varm. Du må aldri berøre sensitive områder på kroppen. Dette er ikke nødvendig siden avstander for healingenergi ikke har noen betydning.

**Glem aldri de 3 viktigste elementene. Ydmykhet, kjærlighet og ærlighet.**



DEL 5

# Kanalisering av Runar





Ved healing av en klient på mitt kontor november 2009, åpnet jeg meg opp for kjærlighetsord min høyere bevissthet ønsket å formidle til kvinnen verbalt. I etterkant av timen følte jeg for å skrive ned denne meditasjonen som påvirket kvinnen sterkt.

### **Det jeg da kanaliserte verbalt var:**

*Selv om du føler livet kaotisk nå, så skal du likevel se for deg en lystråd som går gjennom kaoset som du føler inni deg. Kaoset er ikke vedvarende, det finnes alltid lys på veien selv om du ikke ser det midt i kaoset. Når du føler indre kaos, så se for deg en lystråd du likevel følger. Ved å forholde deg til lystråden, så vil du føle deg trygg på at det du nå gjennomgår er forbigående prosesser. Med tiden vil lystråden bli tjukkere og tjukkere og til slutt vil du bli ett med lystråden. Det betyr at du ser ikke bare en lystråd, men du ser lys i alt rundt deg. Denne meditasjonen vil hjelpe deg å komme gjennom ditt indre kaos til den dagen du føler deg frigjort.*

### **Runar skriver**

Etter å ha skrevet ned meditasjonen ønsket min høyere bevissthet å formidle mer informasjon. Jeg har lenge følt at jeg skulle det, men usikkerhet på å kunne gjøre kanalisering har holdt meg tilbake. Nå bestemte jeg meg for å slippe meg selv fri og skrive ned kanaliseringen som kom.

All tekst som står med skrå skrift er kanalisert informasjon.

#### *Kanalisering*

*Din høyere bevissthet er en gruppe sjeler som sammen med ditt jordiske Deg egentlig er ett. Vi er en del av deg selv om det kan være vanskelig for et menneske å ta inn over seg. Du er ikke bare en enhet som du er i menneskekroppen. Den totale enheten er at vi er sammen med deg i menneskekroppen. Vi er forbundet til deg og det er en del av deg nå som skal formidle budskap og ord i denne boka.*

*Tiden er nå inne for at du, Runar, skal kanalisere våre ord og ønsker til menneskene som skal ta imot informasjonen. Vi vil med dette hjelpe dere*

mennesker i å leve et bedre liv på jorden og følge deres drømmer om evig frihet, lys og kjærlighet. Vi vil med disse ordene at du skal søke innover i deg selv og bli kjent med de ressurser som du hele tiden har hatt fra den dagen du ble født. Du har mange ressurser i deg som er med på å lette på veien du går i dette jordiske livet. Det finnes ingen unntak. Du har det i deg selv uansett hvem du er sett fra det jordiske perspektivet. Ingen ting blir egentlig avskrudd eller skjult, så lenge dere ikke selv ønsker å skape dette. Dere har alle den frie viljen til å bruke ressursene på å gå den lettere veien på livets vei, som dere har valgt før dere ble født. Alle mennesker har valgt sin vei før de ble født. Vi ser at mange mennesker har mistet sin egentlige vei i livet og derfor møter på motgang. Dere som føler det slik kan når som helst skifte retning. Det er aldri for seint. Du trenger ikke å føle deg dømt til å leve et vanskelig liv. Universets kjærlighet dømmer ingen. Ingen kan dømmes mer ut fra deg selv og det du tror. Dere er alle kjærlighetsvesener som er det sanne deg. Vi forstår dere, vi føler med dere, vi veileder dere. Vi dømmer dere aldri.

### *Fjellandskapet*

I tankene kan du se for deg selv vandrende i et fjellandskap. Det symboliserer høyere frekvens, fordi et fjell ligger høyere opp i atmosfæren. Når du reiser i landskapet, så skal du la sinnet vandre slik at du blir veiledet fra oss. Vi vil gi deg bilder som du mediterer på. Kanskje du vil møte oss her i landskapet. Stol på at det som kommer til deg i det vandrende landskapet er riktig for deg. Når du vandrer i fjellandskapet, så vil du finne din indre fred. Fred er det som skal til for at du skal kunne slappe av og motta vår informasjon. Vår informasjon til deg kan være til nytte for din videre utvikling.

### *Sett deg fri*

Vi ønsker med denne meditasjonen at du setter sinnet ditt fri. Det frie sinnet vil gjøre plass for at nye energier kan integrere i din kropp, psyke og aura. Dere mennesker er komplett når dere tenker helheten, at dere ikke bare er en fysisk anstalt på jorden, men at dere er energier i menneskekropp. Å la sinnet ditt flyte vil frigjøre deg. Fokuser på ordet frihet. Hva føler du? Legge merke til hva du føler i ordet frihet. Så fokuserer du på det du føler. Hva føler du nå som du føler på det du føler ved ordet

*frihet? Videre så lar du deg bli veiledet fra følelse til følelse. På denne måten vil du via følelsene du får, sette ditt sinn fri.*

### *Suksess*

*Vi spør deg; hva er suksess for deg i livet? Hva tenker du på når du tenker suksess? I fra vårt ståsted, så betyr suksess så mangt. Vi vil si å oppnå suksess er når du føler velvære og der du er i ett med deg selv for den du er. Ordet suksess vil alltid være forskjellig sett fra menneskeøyne til menneskeøyne. Suksess innebærer din sannhet i hva suksess er akkurat i ditt liv. Vi vil nå at du skal fokusere i tankene dine på suksess, og hva ordet gir deg av følelser og bilder. Legg merke til følelsene som da dukker opp. Det vil forklare deg hva ditt indre søker etter akkurat nå. Det som da kommer frem i deg skal du nå begynne å meditere på og forholde deg til til dette målet til målet er nådd. Det er viktig at dere mennesker følger den indre drømmen på hva dere ønsker å oppnå i livet deres. Dere har lett for å sammenligne dere med hverandres suksess og hva andre rundt dere ønsker å oppnå, istedenfor for å følge deres egen vei til suksess. Denne meditasjonen vil hjelpe deg å følge dine drømmer og din vei. Ingen andre enn deg selv kan vite hva som er suksess for akkurat deg. Bare du kan vite det.*

### *Magefølelsen*

*Denne øvelsen vil hjelpe deg til å følge din indre magefølelse. Dere mennesker er utstyrt med denne følelsen for å finne den rette vei når du står ovenfor valg i livet. Det kan være mange valg dere vil komme til. Valgene kan være avgjørende for ditt videre liv, i mange tilfeller store valg. Magefølelsen er til for å hjelpe deg i å ta rett valg. Magefølelsen din er knyttet til sjelens valg. Sjelen vil alltid det beste for deg og veien i livet ditt. Sjelen gir deg gode og dårlige magefølelser. Kjenner du deg igjen? Når du har en god magefølelse, føl nå på hva du føler i magen. Er den urolig eller forknytt? Eller føler du fred og harmoni? Lytt til hva magefølelsen gir deg av bilder og informasjon. Hva føler du? Magefølelsen vil gi deg en indikasjon på hva som føles riktig eller galt. Når du skal velge vei, så skal du bevisst rette tanken mot magen. Hva føler du i magen. Lytt til hvordan magefølelsen veileder deg til det rette valget, og hva som er det beste for deg akkurat i det valget du står ovenfor. Når du bevisst*

*går inn for å bruke magefølelsen din vil intuisjonen din styrkes i hverdagen. Når du velger å følge magefølelsen, så vil du frigi spenninger som setter seg i dette området. Dere vet fra før at en vond mage kan komme av feil valg eller fokus i tiden det gjelder.*

### *Hjertet*

*Vi ønsker med denne meditasjonen at du skal fokusere mer på kjærlighet til deg selv. Kjærlighet til deg selv er avgjørende for at du skal leve et harmonisk liv her på jorden. Dere er egentlig ikke vesener som tappes for energi, men dere er alltid lysende og evigvarende lysvesener som lever i en kropp på jorden og gjør jordiske erfaringer, til den dagen dere er tilbake i den åndelige dimensjon. I hjertet finnes det bare kjærlighet, noe annet finnes ikke her. Når dere nå begynner å fokusere på hjertet, så vil du kanskje begynne å fryse eller kjenne en slags grøsning som strømmer gjennom deg. Det er fordi hjertet er av høyere frekvens. Kjærlighet er høy frekvens. Når du nå fokuserer på denne frekvensen i hjerte, stiger du til høyere frekvens. Da frigjøres du for det menneskelige egoet som dommer og ser fravær av uendelighet. Du har tilgang til uendelig energi og det uendelige energiriket via hjertet ditt. Rett nå tankene mot hjertet ditt. Hvilken farge tenker du på når du tenker på hjertet? Ser du en lys eller klar farge? Den fargen du nå ser for deg skal du fylle deg med. I hjertefrekvensen kan det ligge mange farger, selv om du forbinder hjertet med en spesifikk farge. Du skal ta innover deg den fargen som du føler deg sterkest knyttet til akkurat nå. Vær i ett rom med fargen du har fått. La deg fylles med fargen og spør deg selv hva du føler. Du kan gjerne ta kontakt med hjertet ditt hver dag, og lytte og se hva som skjer eller kommer til deg. Lytt til deg selv og kun deg selv. La oss veilede deg via hjertet, der ingenting dommer deg.*

### *Røtter*

*Dere mennesker er født i en menneskekropp på jorden og har et sett utfordringer her dere skal forholde dere til. Der du lever er den verden du er i akkurat nå. Det er ditt jordiske ståsted du skal forholde deg til. Det er også nødvendig for at din sjel skal ha innpass i det jordiske livet. Når du har sterke røtter til det jordiske, da mener vi at du er godt jordet og skaper grunnlaget slik at sjelen din kan vise veien for deg i jordlivet. Vår*

*informasjon til deg krever røtter i det jordiske. Derfor er det viktig for dere mennesker å ha gode røtter til jorden. Det betyr at du og sjelen er ett i jordlivet. Du har kontakt med dine følelser vi nå har snakket så mye om. Det er grunnlaget. Med denne meditasjonen ønsker vi å forsterke rotfestet ditt til jorden og deg selv sett fra det jordiske perspektivet, sett fra din menneskekropp og ditt leveområde.*

*I tankene lar du deg vandre i ett landskap. Legg merke til all vegetar rundt deg som har røtter til jorden. Du vil se mange røtter. Slik en plante vokser opp fra et frø i jorden, skal du se at det samme skjer med deg selv. Du er på en måte et frø i magen til din mor som vokser seg større og større inni magen, til den dagen du fødes. Det samme skjer med en plante, fra den springer ut fra frøet i jorden og vokser seg oppover mot jordens overflate. Se deg selv som frøet som spirer opp fra jorden og nyter næringen fra rottene nedi jorden. Identifiser deg med denne følelsen. Føl hvor trygt og godt det føles å identifisere deg selv på denne måten. Det vil hjelpe deg i å samle deg selv til ett der himmel og jord forenes og blir ett. Du er egentlig et himmelsk vesen som har fått røtter på jorden ved å bli født som et menneskebarn.*

### *Blå himmel*

*Hva føler du når du tenker på en blå himmel. Du føler varme, lys og glede kanskje? Når dere mennesker oppholder dere i ett blå himmel-landskap, så føler dere mer lys og glede. Når det er mørkt og overskyet, så føler dere tyngde og mer tretthet. Dere er menneskevesen med mange påvirkninger i det daglige liv. Dere møter hver dag på utfordringer dere selv er med på å skape. Dere mennesker til sammen skaper egentlig ett verdensbilde. Det som skjer i verden i dag er skapt av alle mennesker til sammen. Det er sluttsummen av det totale bildet. Blå himmel symboliserer fra ditt ståsted noe som er lettere, noe som gir gode følelser. La deg vandre i landskapet der du ser en ren blå himmel. Legg merke til hva du føler. La den blå himmelen veilede deg. Hva tenker du på når du ser for deg den blå himmelen? Hva gir den deg? La nå dine følelser veilede deg. La den blå himmelen gi deg styrke. La deg bli ett med en blå himmel ved å trekke den blå himmelen til deg. Se hele verdensbildet i en blå himmel. Denne meditasjonen er med på å rotfeste dine gode følelser i ditt leveområde. Dere mennesker skaper det totale verdensbildet. Vi*

*ønsker at dere mennesker skal ønske at verden fylles med blå himmel, så langt du kan tenke deg. Om du vil forestille deg hele universet er dette også fint for oss i universet.*

## **Runar dagen etter kanalisering**

Når jeg nå leser gjennom det jeg har kanalisert så langt, vet jeg at dette ikke er mine ord. Jeg har tidligere ikke greid å skrive en så lang kanalisering på en gang. Nå føles det som jeg er klar for skrive videre. Jeg vet ikke hva som skal komme nå, det ser jeg først når jeg leser gjennom kanaliseringen etterpå, men jeg stiller meg åpen for at min høyere bevissthet skal formidle nye kjærlighetsord.

### *Energiskifte*

*Dere mennesker er i en stor overgangsfase nå. Dere vet det selv, men dere kan ofte glemme at dere selv må være med i overgangsfasen. Den store overgangsfasen handler om at dere mennesker stiger til høyere frekvens. Dere vil oppleve at hele verden forandrer seg. Dere vil oppdage at med dere selv, så skjer det mye. Dette er egentlig ikke noe nytt, men dere trenger å bli påminnet om det store energiskiftet som nå skjer. Vi ønsker å snakke litt om akkurat dette og hva som kommer i fremtiden. Det er vanskelig for oss å snakke om eksakt tid. Det vi mener om kort tid kan i jordisk perspektiv dreie seg om år, så hvis vi forteller om neste år, så kan det være om to år. Vi ønsker å fortelle dette slik at dere ikke misforstår vår informasjon.*

*I den tiden dere er i nå sendes det svært sterke energifrekvenser til jordens sfære. Derfor skjer det også forandringer i menneskene. Dere blir sterkt påvirket av det som skjer. Dere merker det selv at dere er svært sensitive på alt som skjer rundt dere. Dere merker at mennesker rundt dere er frustrerte. Dere merker at dere selv er frustrerte. Dette er egentlig positivt fordi mye vil komme til overflaten i dere som er slumrende ressurser som lenger ikke vil få plass i dere. Dere er i en stor forandring i hvordan dere ser på menneskelivet. Så vi sier at det ikke er lett for dere mennesker å ta inn over seg de energier som stråler mot jordens aura i denne tiden. Denne energien vi snakker om vil øke i styrke de kommende årene. Na-*

turen vil også bli preget av det som skjer. Det kan se ut som naturen nå har blitt rasert, i overført betydning, men det er egentlig ikke det som skjer. Det som skjer med mennesker i denne tiden, skjer også med naturen. Mange av dere vet dette fra før, at alt henger sammen. Dere er et gigantisk energisystem som til sammen skaper den verden dere er i akkurat nå.

På jorden finnes det andre dimensjoner, som er side om side med deres verden. De dimensjonene blir også sterkt påvirket av det store energiskiftet som skjer på jorden. Det er ikke bare dere i den jordiske dimensjon som blir påvirket, men også de i de åndelige dimensjoner. Alt henger nemlig sammen. Som sagt er dere til sammen et gigantisk energisystem som opplever store forandringer i tiden nå, og tiden som kommer. Det som skjer, selv om dere opplever negative hendelser i forbindelse med energiskiftet, er ikke negativt, det er positivt for hele energisystemet.

Det som skjer med jorden har også betydning for oss i universet. Det finnes også andre planetsystemer som er knyttet til jorden, og som har i oppgave å hjelpe jorden i dens utvikling. Jorden har lenge vært sen i sin utvikling. Nå settes det fart på utviklingen, noe som vil være svært positivt for dere. Det som skjer er i kjærlighet til jorden, menneskene og alt som er rundt dere. Vi kan si at det nå fremskyndes, og det vil skje at de forskere som forsker på jorden og det som skjer vil oppleve underlige fenomener som tidligere ikke har skjedd.

Jorden har i alle tider vært i endring, den endrer seg hele tiden. Det vet også de forskere som forsker på jordens historie. Men nå skjer det noe nytt som jorden ikke har vært gjennom tidligere. Hele jordens energisystem forandres til mye høyere frekvenser. Dere vil oppleve mer kjærlighet, dere vil oppleve mer forståelse for verden og universet. Dere vil oppleve mer lærdom om de andre dimensjonene. Derfor skjer det i denne tiden at slørene til de andre dimensjonene nå blir trukket til side. Den dimensjonen som nå er sammen med dere, er de ånder som ikke har gått over til den andre siden. Denne dimensjonen blir sterkt påvirket av de energier som sendes inn i jordens aura. Jordens aura henger egentlig sammen med dere menneskers aura. Alle påvirker hverandre, og denne dimensjonen for ånder vi snakker om blir sterkt påvirket av det som skjer. Derfor op-

*plever dere som er medium at mange ånder søker til dere for å komme videre. Som sagt, alle dimensjoner påvirkes av energiskiftet, og tiden er nå inne for at de ånder som nå ikke har funnet fred skal videre til oss i den åndelige dimensjon, der de egentlig hører hjemme. Dette er bra for alle på jorden, for så alt for lenge har denne dimensjonen vært avstengt slik at de ikke kan komme videre. Veien for dem har ikke vært synlig, men nå synliggjøres denne veien.*

*Så vi ber om at dere medium som nå arbeider for den åndelige dimensjon hjelper disse kjære åndene videre inn i lyset. Hver så snill og ikke døm dem, men se dem som kjærlighetsvesener som nå finner veien hjem. Det er positivt for dere alle at dette skjer. Det vil bli mindre forstyrrelser rundt dere. Dere vil ikke bli påvirket av følelser som ikke er deres. Det er mange der ute i verden som opplever forstyrrelser i sine hjem. Nå er tiden inne for at de skal hjelpes videre, de ånder som sitter fast. Se dette energiskiftet i kjærlighet, fordi det er kjærlighet og noe stort som skjer. Dere som arbeider med dette, se dette som et stort kjærlighetsarbeid.*

*Vi ønsker at dere mennesker skal være bevisst på dere selv og deres egne liv og hva dere hver dag føler. Dere har sterke følelser. Mange er ikke bevisst på følelsene som nå er så sterke i dere. Mange opplever dette som frustrasjon og usikkerhet, men sannheten er at dere alle blir følsomme vesen i tiden som kommer enten dere vil eller ikke, eller er bevisst på det eller ikke. Det er ikke slik at det bare er noen som skal gjennom energiskiftet. Det skjer med hele menneskeheten. Vi vil at dere vekker til live de ressurser dere har i dere alle sammen, og bruk dem til å forme livene deres fremover. Det dere former i tankene, og fokuserer på, har ikke bare med deres egne liv å gjøre. Når dere til sammen begynner å skape en positiv verden, så utvikles deres verden videre. Dere skaper selv fremtiden, og når dere tar i bruk de mange og ubrukte ressursene dere har i dere, vil det skje stor fremgang med dere mennesker. Som sagt har jorden vært sen i utvikling i forhold til andre planetsystemer her ute i universet, men nå skjer det store energiforandringer med dere alle. Ja, det skjer med alle.*



*Gjennom de kanaliserte meditasjonene som formidles i denne boka er det verktøy for dere til å finne ressursene i dere selv. Ressursene har hele tiden vært der for dere. Mange bruker allerede sine innebygde ressurser, men ikke alle er bevisst på dem. Derfor ønsker vi gjennom denne boka å være medhjelpere for dere mennesker, å formidle ressurser og metoder til dere som i hverdagen vil være enkle å ta i bruk. Mye er formidlet tidligere gjennom dette medium, men vi ønsker å finpusse enda mer på det som tidligere har vært formidlet.*

### *Meditasjon for å ta imot energier for energiskiftet*

*Det vi nå ønsker å snakke om er hvordan dere skal ta innover dere de sterke energiene som nå sendes mot jorden. Det vil være en stor fordel at dere selv deltar og tar imot de energier som sendes inn i jordens aura. Dere kan tenke dere jordens aura lik deres egen aura. Det er flere lag, akkurat som å se en klar regnbue. Dette er en del av jordens energisentre. Energisentrene er også knyttet til dere mennesker. Alt henger som sagt sammen. Det vi nå ønsker å fortelle er at dine energisentre som dere kaller chakra er knyttet til jordens aura. Vi vil at du under meditasjon ser for deg at deres egne chakra er knyttet til jordens aura. Du tenker deg at du forenes med jorden. Når du gjør denne meditasjonen, så vil du ta imot de frekvenser som nå strømmer inn i jordens aura. Dere vil bli sterkt påvirket av dette, men du vil da føle at det som skjer med jorden, samtidig skjer med deg. Det er stort energiskifte som foregår. Legg merke til hva som skjer med deg. Omfavn deg med det lyset som strømmer til deg. Ønsk de nye energiene velkommen inn i din kropp, psyke og aura. Du forenes og blir ett med det som skjer.*

*På denne måten vil du lettere komme gjennom de forandringer som skjer på jorden og dens utvikling, du vil lettere følge med i det som skjer. Fordi det skjer uansett om du er med på det eller ikke. Se det som en velsignelse for menneskeheten og alt rundt dere. Vi ønsker at så mange som mulig lærer om denne meditasjonen, som vil lette på deres egen utvikling. Hvor kommer denne energien fra?, spør dere. Det er mye dere mennesker ikke forstår i universet. Hele universet er et stort energisystem. Som sagt så henger jordens sammen med andre planetsystemer i universet. Derfor er det også til nytte for de andre planetsystemene at jorden gjennomgår energiskiftet.*

*Dere kan godt se for dere denne energien som en gigantisk sol. La dette vakre skinnende sollyset strømme mot jorden akkurat som deres egen sol. Bildene kan ligne på hverandre. La dette lyset strømme mot jorden, inn i regnbuens energifelt rundt jorden og videre inn til deres energifelt.*

*Dette lyset er GUD, sett fra deres øyne. Dere vil med tiden lære mer om det dere kaller GUD. Det er ikke slik at ting skal hemmeligholdes, men når tiden er inne så vil dere vite mye mer enn dere noen ganger før har gjort i jordens historie.*

## **Runar etter kanalisering**

Det føles som om jeg kan skrive og skrive i det uendelige akkurat nå. Det skjer av seg selv og jeg er i en tilstand der tid og rom nesten forsvinner. Det føles som en slags dvalemodus jeg kommer inn i, eller en lettere transe. Jeg fikk også beskjed i dag tidlig under meditasjon at jeg ville oppleve en annen bevissthetstilstand når jeg satte i gang med kanalisering, og det skjedde. Jeg skriver, men rekker ikke å se eller føle hva jeg skriver, fordi det går så raskt. Jeg vet heller ikke før jeg gjennomgår teksten om det er noen sammenheng. Først når jeg leser gjennom kanaliseringen etterpå så skjønner jeg innholdet.

Jeg har gjennom hele min åndelige utviklingsprosess opplevd at alt skjer til rett tid. Jeg har lenge kunnet kanalisere budskap, men ikke så mye som jeg gjør akkurat nå. Det er et stort steg videre for meg. Jeg har heller ikke ønsket å gjøre kanaliseringer, før jeg følte meg klar for det, men nå føles det som jeg er klargjort. Alt skjer til ”Guddommelig timing”, om jeg kan si det slik.

Jeg måtte avslutte kanaliseringen nå pga. klientbehandlinger. Etter at klientbehandlingene er ferdig denne dagen, så forsøker jeg igjen å være åpen kanal for ord som ønskes å formidles. Jeg vet ikke i dette øyeblikk om denne informasjonen skal være med i boka eller når det er ferdig for denne gangen. Jeg lar det styre seg selv i tiden som kommer.

### *Menneskesinnet*

*Det vi ønsker å snakke om videre er menneskesinnet. Menneskesinnet består av mange elementer som styrer en tanke. En tanke er egentlig komplisert satt sammen. En tanke har mange røtter til andre tanker, så*

*tanker henger sammen som molekyler henger sammen. Menneskesinnet er også i utviklingsfase. Det skjer dype transformasjoner også her. Det er i sinnet dere tar imot informasjon som strømmer til dere hele tiden. I underbevisstheten skapes det mye informasjon dere i dagsbevisstheten ikke kjenner, men den er likevel der og skaper andre tanker i dere som dere føler at dere tenker. For å forklare dette på en annen måte, så styrer underbevisstheten mye av de daglige tankene dere har i dagsbevisstheten, uten at dere er klar over det. Menneskesinnet observerer mye hele tiden. Når dere vandrer ute i verden, så observerer dere mye informasjon som dere tar inn, men ikke er klar over at dere tar inn. Denne informasjonen lagres til den blir aktiv og kommer frem i dagsbevisstheten. Underbevisstheten sender da tankene og informasjonen inn i det bevisste tankesenteret i menneskehjernen. På den måten former den tanker og valg dere tar i hverdagen. Ved å observere underbevisstheten fra dagsbevisstheten vil dere kunne innhente informasjon som på en måte ligger hemmelig lagret. Dere skal vite at dere er kompliserte vesener og har mange skjulte ressurser i dere som nå skal utvikles og komme frem.*

#### *Meditasjon for underbevisstheten*

*Tenk deg fra et sted i hjernen et slags rom der dine daglige bevisste tanker skapes og er. Så tenk deg et annet rom i hjernen der de underbevisste tankene ligger. Du kan nå åpne døren mellom disse to rommene slik at rommene blir ett med hverandre. Lytt til tankene som kommer nå. Observer om det er noe her du ikke var klar over eller ikke følte på forhånd. På denne måten kan du hente inn den informasjonen som ligger i underbevisstheten. Underbevisstheten fanger opp mye hver eneste dag. Når du føler at underbevisstheten har fanget opp noe du ikke trenger, så gir du slipp på det ved å si det inni deg. Dette vil frigjøre deg for enda mer plass til det positive i livet ditt. Underbevisstheten kan lenge ligge og forstyrre deg ved for eksempel nattesøvnen. Nattesøvnen er sterkt knyttet til underbevisstheten. Søvnsenteret har da en åpen kommunikasjon med underbevisstheten. Søvnen til et menneske er et finmekanisk system i hjernen. Den er komplisert, men enkel forklart, vi vil si at nattesøvnen er klargjøring av neste dag. Da jobber underbevisstheten din med forberedelse av neste dag. Du kan tenke det slik at når du åpner det underbevisste rom, så rydder du opp i tanker som forstyrrer. Da vil*

*neste dag gå lettere fordi underbevisstheten ikke arbeider og skaper neste dag om natten.*

### *Mer om underbevisstheten*

*Vi ønsker å snakke mer om menneskets underbevissthet. Underbevisstheten er undervurdert av dere mennesker. Dere trenger å lære om menneskesinnet og hvordan hjernen, og all informasjon som ligger der, skal hankes. Vi ønsker med denne informasjonen å styrke menneskesinnet ytterligere.*

*I underbevisstheten ligger det flere lag. Det vil si at lagene som ligger her har mye informasjon som dere mennesker ennå ikke kjenner til. Det kan høres komplisert ut når vi nå snakker om flere lag i underbevisstheten, men det er egentlig ikke det. I disse lagene kan du hente fram informasjon som kan styrke deg. Det vil kunne skje forandringer i ditt syn på deg selv og verden rundt deg når du blir kjent med lagene som ligger her.*

*Vi har snakket om underbevisstheten som et sted eller rom i hjernen. Vi ønsker nå at du ser på dette rommet med flere dører. Den ene døren går til sentralnervesystemet, den andre døren går til det tredje øyet i pannen og den tredje døren er til din høyere del i universet. Vi ønsker nå at du skal åpne opp disse dørene slik at du får mer tilgang til informasjon som du har tilgang til. Rommene som nå åpnes vil bli koblet sammen med underbevissthetsrommet. Legg merke til hva som skjer med deg når du utfører denne øvelsen.*

*Rommet for sentralnervesystemet er en fin indikator på informasjon du tar inn. Rommet for din høyere del av deg er informasjon du kan hente inn fra ditt høyere selv (sjelen). Rommet for tredje øyet er rommet hvor du kan se det skjulte. Vi kan si at underbevisstheten inneholder det skjulte, så når du nå åpner opp kanalene som ligger i underbevisstheten, så vil underbevissthetens rom bli klarere for deg. Fra underbevisstheten strømmer informasjonen videre til rommet for dagsbevisstheten.*

*Slik strømmer den skjulte informasjonen fram slik at det blir en konkret informasjon du ser eller føler klart. Vi vil at du bruker denne øvelsen hvis du føler for det. Føl nå hvordan spenninger i hodet slipper taket. Du vil kanskje føle en fri flyt inne i hodet.*

*Nå har du åpnet opp kanalene som ligger her. Det vil bli lettere for*

*deg å observere det skjulte som ofte lagres i underbevissthetens rom. Du får frem mer av informasjonen i dagsbevisstheten.*

### *Ny kunnskap*

*Mennesker har i alle tider sett seg selv som et godt utviklet vesen, men dere har fortsatt mye å lære og utvikle i tiden som kommer. Dere trenger å innhente informasjon om dere selv fra den åndelige bevissthet. Derfor skjer det en åndelig oppvåking i moderne tid på jorden. Mange kan oppleve dette som om de mister rotfeste fra virkeligheten, men sannheten er at dere får sterkere røtter i dere selv, vokser opp fra røttene og blir et helt menneske på jorden med flere ressurser tilgjengelig, for vekst og fremgang i livene deres på jorden.*

*Dere skal lære å se at begrensningene dere mennesker ofte ser, ikke vil være synlig for dere når dere vekker til live ressursene i dere selv. Alle mennesker på jorden blir nå sterkt påvirket av sine åndelige røtter. Røttene har alltid vært der, men vært deaktivert i lang tid. Det gjelder selvsagt ikke alle mennesker, for mange av dere er sterkt utviklet i sine åndelige røtter. Nå er tiden inne for at de som ikke kjenner sine åndelige røtter, skal få bli kjent med sin åndelige del.*

*Tiden fremover for dere er egentlig en spennende tid. For det har aldri i jordens historie foregått så stort oppvåkingsarbeid som nå skjer. Dette er til menneskehetens beste. Dere trenger å bli hele med dere selv for den dere egentlig er. Dere ser at de gamle trossetningene nå går mer og mer i oppløsning, selv om mye alltid vil være der. Noe vil aldri bli borte pga. menneskets valg i trossetning.*

*Mange av dere følger nå den indre veiledningen som foregår i dere. Dere begynner å se livet på jorden med andre øyne. Dere ser at det gamle ikke fungerer i den nye tiden dere går over i. Den nye tiden dreier seg om menneskets utvikling, jordens utvikling og universet utvikling. Alt henger sammen, slik vi snakket om tidligere. Hver og en av dere skal skape en tro i dere selv, som dere selv tror på. Troen vil være forskjellig, men stort sett vil dere tenke det samme. Vi vil at dere skal lære å forstå dere selv og hvorfor dere er her nå. Hva deres egentlige forbindelser er, hva slags oppgaver dere egentlig har.*

*Dere har lenge trodd at veien deres på jorden skal være en kronglet*

*vei, men dette kommer av gamle overbevisninger menneskeheten selv har skapt på veien i den jordiske tiden. Nå skal mange skjulte elementer i mennesker frem i dagslyset. Dere vil oppleve å se verden på en ny måte. Dere skal ikke lengre være mennesker på jorden som har lite kunnskap. Nå er tiden inne for at kunnskapen om dere mennesker selv, universet og deres åndelige side skal frem.*

*Vi vil at dere skal respektere hverandres måte å se det nye på. Fordi dere vil oppleve ulike forandringer og opplevelse i det åndelige. Dere vil være på hver deres skala, men i store trekk dreier det seg om det samme, nemlig utvikling, lærdom, forståelse og enhet. Dere er alle en enhet.*

*Det vi nå ønsker at dere skal lære mer om, er hvordan dere selv kan innhente informasjon fra universets lærebok.*

### *Tilgang til universets bibliotek*

*Hvis du nå tenker deg universets bibliotek, der du kan studere og hente fram informasjon. Biblioteket er uendelig. Du trenger ikke å tenke en begrensning, men se for deg uendelig mange bøker du har tilgang til. Vi vil at du vandrer innover en stor hall som bare blir større og større. Vit at her kan du finne det du ønsker å vite. Vi vil at du skal identifisere deg med biblioteket og hva du føler når du kommer inn her. Vær åpen, observer hva som skjer med deg. Prøv nå å gå til en hylle, se på hyllen og la deg føle energien som ligger i bøkene. Du trenger ikke la deg åpne bøkene, men hvis du føler du skal det, så kan du gjøre det. Når du vandrer langs hyllene i biblioteket, så strømmer det informasjon til deg til underbevissthetsens rom. Som vi sa tidligere så tar dere imot mye informasjon gjennom det underbevisste, bare ved å passere gjennom et område dere er i. På denne måten vil underbevisstheten innhente informasjon til dere fra universets bibliotek. Du trenger bare å la deg vandre, observere hyllene og alt du ser inni deg. Føl hva du føler, og gled deg over all informasjonen som ligger tilgjengelig her. Føl det som om du fylles med informasjon om uendelighet og frihet, og la tankene vandre sammen med biblioteket. Føl hvordan du frigjør deg selv fra egoet som hindrer deg i å se og tenke uendelighet, du vil føle det som du forsvinner litt bort fra dagsbevisstheten.*

*Denne øvelsen vil hjelpe deg i å befri deg fra tanker om at uendelighet*

*ikke eksisterer. Dere er egentlig uendelige vesener, og dere kan nå utvikle dere og nyte reisen herfra, ut fra universets bibliotek som nå står åpent for dere.*

### *Universets lover*

*Den mektige loven om tiltrekning er et svært kjent og omfattende tema for dere mennesker. I tiden som kommer vil dere gradvis kunne endre deres tankemønstre til å skape den livssituasjon dere ønsker. Dere vil ikke lengre kunne skape motstand slik dere tidligere gjorde, fordi dere ønsket dette selv. Men dere har ikke visst nok om de universelle lover som så sterkt påvirker dagene deres på jorden. Nå er tiden inne for at mennesker skal få mer lærdom om lovene og hvordan dette påvirker livene og alt som skjer rundt dere på jorden.*

*Det som skjer i dere skjer også med verden og jorden. Derfor er det en turbulent tid dere gjennomgår. Dette er ikke slutten. Det er bare opprydding i de mange lag dere mennesker har skapt gjennom jordens historie. De lagene vi snakker om er i oppløsning. Derfor vil dere oppleve større frihet i livene på jorden. Dere vil slutte å se begrensinger og uklarhet. Dere er evige vesener som vokser og ekspandere i energi. Dere vil ikke gå tomme, men dere vil vokse og utvikle dere.*

*Det er vårt store ønske fra universet at dere skal bli kjent med universet lover i denne omstillingsprosessen som skjer med dere alle. Ingen ting er egentlig negativt, selv om dere fra det jordiske perspektiv ikke ser hvordan tiden blir fremover. Vi vil si at det er lyse tider i vente, ikke motsatt. Se på det som skjer på jorden og i dere mennesker som en stor læringsprosess og nødvendig forandring som skjer for at dere mennesker nå skal oppleve å leve bedre på jorden.*

*Dere vil selv velge å ta imot kunnskapen vi sender til jorden. Kunnskapen vi nå sender til jorden vil øke i omfang. Det vil bli skrevet mye, lagd filmer og annen informasjonsformidling om lovene vi ønsker at dere skal lære mer om. Dere skal oppleve en stor øking i dette nå. Det er mange kilder til informasjonen, fordi det er mange i andre dimensjoner som ønsker å hjelpe jorden, menneskene og dens utvikling. Derfor skal dere ta innover dere lærdom fra flere kilder, for så å sortere ut det du ikke føler er riktig for deg. Du har din sannhet inni deg, du vil føle når det er riktig og hvilken vei du går i din utvikling, ingenting læres likt eller i*



*likt tempo. Du har ditt eget utviklingstempo i ditt liv, og et liv du la opp til før du ble født som menneske på jorden.*

### *Den universelle loven om kjærlighet*

*Kjærlighet er den store drivkraften i universet. Det er selve hovedkjernen i å skape, nemlig kjærlighet. Når du skaper i kjærlighet, så vil ting komme raskt til deg. Det er fordi kjærlighetsfrekvenser er mye raskere energi enn alt annet i universet. Kjærlighet er evig, den fordømmer aldri, den er alltid i overflod og går aldri tom. Alt er i kjærlighet. Når du bevisst skaper i kjærlighet, så skaper du i kjærlighet ut fra det du selv føler i hjertet ditt er kjærlighet. Her vil dere oppleve forskjellige behov for kjærlighet. Dere er ulike individer og har forskjellige behov. Kjærlighet er kjærlighet tenker du? Ja, vi vil si det samme, men dere skal se at dere likevel har ulike behov for kjærlighet. Det gjør egentlig verden unik, og dere skaper forskjellige ting ut i fra ditt eget kjærlighets behov.*

*Det du føler er kjærlighet i deg selv, det som gir deg kjærlighets følelse, skal du fritt skape og tiltrekke deg. Ingen ting er galt i kjærlighet, ingen andre enn deg selv kan bedømme akkurat dette. Dere er evige vesener og skal utvides og styrkes i tiden som kommer. Let etter ting som gir deg kjærlighet, det du føler gir deg kjærlighet, skap det i tankene og vær målrettet på akkurat de ønskene.*

### *Loven om å gi og motta*

*Denne loven er det mange av dere mennesker som misforstår. Det er ikke slik at dere skal gi og gi og aldri ha noe igjen til dere selv. Da vil det vi snakket om i forrige avsnitt, nemlig kjærligheten, gå tapt. Du har ingenting å gi hvis du ikke selv er i kjærlighet når du gir. Det kan være litt rart for dere å tenke slik. Du tenker kanskje at når du gir og gir, så er det kjærlighet? Ja, det er en del av kjærligheten, men du har glemt deg selv. Du trenger også kjærlighet. Nå du gir ut i fra kjærlighet, så skaper du og styrker den kjærlighet du sender ut. Du bevarer din egen energi. På den måten kan du være en kjærlighetsbringer til verden rundt deg når du selv er i kjærlighet. Vi håper og ønsker at dere mennesker skal forstå at dere må begynne i roten av dere selv for å kunne skape verden rundt dere. Har dere ikke rotfeste, så vil det dere skaper likevel gå tapt i fortvilelse ved å*



*ikke kunne oppnå det dere egentlig ønsker å skape. Så start alltid med deg selv, at du skaper kjærlighet i ditt liv, så vil du se at kjærlighet skapes rundt deg som en stor bølgeeffekt. Det du gir, det mottar du tilbake.*

### *Kunsten å tillate*

*Hva gjør du når du skaper en tanke inni deg om noe du ønsker? Allerede da begynner du å motta det du tenker på i tankene, alt besvares øyeblikkelig fra universets evigvarende kilde, alt er på vei til deg hele tiden. Greier du å tenke den tanken? At alt hele tiden strømmer til deg? Det kan være et spørsmål mange stiller seg. Hvordan skal jeg kunne oppnå det jeg vil her i livet, når jeg opplever at livet går tregt og ingenting skjer? Livet står stille.*

*Hvis du greier å snu på tankene om at alt som du skaper strømmer hele tiden til deg. Fordi alt er evig energi, universet er uendelig og dere mennesker skaper hele tiden tanker som universets evigvarende kilde svarer på. Det finnes egentlig ingen begrensing på hva dere mennesker kan oppnå i livene deres. Alt er energi og all energi blir besvart som en kraftig magnet du har i hodet.*

*Vi vil at dere skal forstå sammenhengen i livene deres på jorden og hvorfor dere har kommet dit dere er nå. Dere skal ikke straffe dere selv for noe. Alt har en hensikt og er til lærdom for din videre vekst i livet. Ta en avgjørelse nå på at du skal begynne å skape den veien du vil fra nå av. Bare ved tanken på at du nå skal begynne å skape noe positivt, så svarer universet deg øyeblikkelig på ønsket du nå former i tankene.*

*Kunsten om å tillate handler om at du er målbevisst på å oppnå det du skaper i tankene. Fra der du skaper tankene, så skal du tenke at det strømmer til deg. Det strømmer alltid til deg det du har bedt om. Ingen ting stopper strømmen, annet enn i deg selv og den usikkerhet som skapes i sinnet ditt.*

*Vi vil at du skal sette deg fri når du skaper. Tenk uendelighet, tenk deg uendelighet som i universets bibliotek vi snakket om, der du vandrer i en uendelighet av muligheter til å finne informasjon, skape ting i livet. Alt finnes i universet, det går aldri tomt. Greier du å tenke på den måten? Når du greier dette vil du oppdage at det å skape, og det å komme dit er svært enkelt for deg.*

*Ditt mål med å tillate er å sette deg fri. Det kan godt være mange*

*måter du setter deg fri på. Det kan være tankebilder som har mer frihet. Det spiller ingen rolle akkurat hvordan du gjør det, men sett deg fri når du har skapt i tankene dine. Da tillater du det å strømme til deg.*

### *Loven om tiltrekning*

*Vi har nå snakket om flere elementer i tiltrekningsloven, men vi nevner de viktigste elementene for å skape. Du kan godt dele loven i enda flere elementer hvis du vil, men selve grunnlaget er loven om kjærlighet. Det er selve grunnelementet i alt du ønsker å skape. Deretter går du gjennom de andre universelle lovene for å se om det er noe her du skal endre på.*

*Loven om tiltrekning er enkel, men likevel komplisert for dere mennesker siden dere gjennom jordisk historie har skapt andre tankemønstre som gjør at dere skaper nesten det motsatte av det vi nå har snakket om. Vi mener ikke å straffe dere nå som vi snakker tydelig og klart rett til dere, men vi ønsker å hjelpe dere på veien til at dere selv ser det hele bildet i hvordan dere kan endre retning når en retning har gått feil vei i livene deres.*

*Husk at det aldri er for seint på noen måte å endre retning. Du er sjefen i ditt liv. Ingen kan rokke ved det. Du kan skape seier i livet ditt. Du kan godt gjøre det sammen med andre, men du styrer det alltid selv. Ingen kan egentlig hjelpe deg med det. Du har selv enekontrollen på akkurat det. Vi ønsker også å gjenta hovedelementene slik vi nå beskriver.*

- 1. Du skaper i tankene dine hele tiden.*
- 2. Universet er evigvarende og en utømmelig kilde som svarer på alt du tenker.*
- 3. Du bestemmer om du skal motta det du har bedt om. (kunsten å tillate)*

*Utenfor dette kommer også de andre lovene som vil bygge oppunder og styrke hovedlovene. Resten er opp til deg hva du ønsker videre. Du gjør ingen ting galt når du har bestemt deg for hva kjærlighet er i ditt liv.*

*Når denne kjærligheten er til hjelp for deg selv og verden rundt deg, så har du valgt riktig vei. Du skaper en mer rettferdig og positiv verden rundt deg.*

### *De andre planetsystemene*

*Jorden er et mektig planetsystem i universet, men det finnes mange andre planet-systemer i universet som er i direkte tilknytning til deres planet jorden. Vi ønsker nå å formidle steder i universet dere kan ha nytte av å kjenne til.*

*Det første planetsystemet dere vet om fra før er Pleiadene. Pleiadene består egentlig av flere planetsystemer. Det er stort, i forhold til jordens og deres planet-system. På Pleiadene har det i lang tid foregått en kommunikasjon med jorden. Dere sanker og mottar nå informasjon og budskap herfra, som dere nå trenger i omstillingsprosessen som skjer med jorden. Det dere oppfatter som utenomjordisk kontakt kan i de fleste tilfeller dreie seg om dette planetsystemet.*

*Denne planeten har i oppgave å hjelpe dere i å utforske dere selv og hva dere har tilgang til av ressurser. Ressurser dere har tilgang til er store. Dere vet ikke alt selv enda, men dere er nå på vei til å åpne universets bibliotek vi har snakket om tidligere. Her vil dere kunne lære å innhente den informasjonen dere trenger. Alt dreier seg om kjærlighet. Det som skjer er kjærlighet.*

*Dere skal se på denne kontakten som nå styrkes til jorden som noe stort og kjærlighetsfylt. Det er ingenting negativt som skjer når kontakten styrkes, men tvert imot noe svært positivt for dere mennesker i tiden som kommer. Derfor vil dere i tiden som kommer oppleve det dere kaller UFO-fenomener i større omfang. Noen mennesker har i oppgave å formidle kontakten og informasjonen til jorden, og dette skal i stor omfang øke i tiden som kommer. Dere har ingenting å frykte, det som skjer er positivt for alle og oss her i universet. Det er også andre planetsystemer som er knyttet til jorden.*

*Det som skjer på jorden påvirker også andre steder i universet. Dere kan se det som molekyler som henger sammen og at det alltid vil være en kontakt der. Nå er det planeten dere kaller Pleiadene som er sterkest knyttet til jorden i den jordiske moderne tid.*

*Dette planetsystemet er som sagt sterkt knyttet til jorden og det som nå skjer. Båndene styrkes nå, og derfor vil forskere på kloden oppdage underlige fenomener med det som skjer i naturen. Mye endres på kort tid, også det som hittil har vært ukjent. Selv om dere ser en rasert natur, så vil dere også se forandringer til det positive. Dette er positivt. Alt har en mening for at jorden nå skal våkne til live og skape en annen energiatmosfære rundt jorden. Dere mennesker må selv skape en bedre verden å leve i. Så det som dere ser er brutt ned i verden nå, det skal nå sakte bygges opp igjen.*

*Det er store ord vi kommer med, så det er ikke lett for dere mennesker som er oppvokst i en tid der begrensninger regjerer, og som fortsatt regjerer. Men sannheten er at dere gradvis vil begynne å skape en verden uten så store begrensninger, slik de lever i andre planetsystemer. Det finnes planeter i universet som er mye lengre på vei i sin utvikling enn dere på jorden. Jorden er sen i utvikling, men det settes nå fart på den jordiske utviklingen.*

*Dere har mye å ta inn over dere nå. Dere skal selv erfare at de tanker dere skaper, er med på å skape en verden rundt dere. Derfor skjer det store oppløsningsprosesser på jorden, og som vil økes med tiden nå. Det er på en måte vi som har pirket og satt i gang mange av prosessene gjennom mange kanaler til jorden. Våre kanaler til jorden har fått et rotfeste til jorden som er helt nødvendig for at det som nå formidles gjennom denne kanalen skal få komme til jorden.*

*Vi ønsker å hjelpe dere mennesker til å forstå deres opprinnelse ved å lære om det som egentlig finnes. Dere er alle av en opprinnelse dere selv ikke vet hvor kommer fra. Det er stort å tenke så stort, vi ser dette problemet, men søk tilbake til uendeligheten inni deg, så vil du virkelig føle dette. Uendelighet har alle dere på jorden tilgang til. Vi gjentar det viktigste elementet nå. Det er kjærlighet, og alt det nye som skjer skapes i kjærlighet. Det er grunnelementet til all skapelse.*

### *Menneskets frie valg*

*Det vi nå skal ta opp er menneskenes frie valg. Det er slik at jordens befolkning i alle tider er blitt styrt av religioner som er menneskeskapte. Det er egentlig ikke noe galt i det, men vi ser at det er blitt skapt sty-*

*ringer i hvordan dere mennesker skal forholde dere til menneskelivet på jorden. Vi kan si det slik at mange mennesker er styrt av menneskeskapte styringer.*

*Alle mennesker har det frie valg. Sjelen viser alltid veien til det rette valget sjelen har bestemt før fødsel på jorden. Dere har alle et valg å ta i hvordan dere ønsker å leve, ingen kan egentlig bestemme dette annet enn deg selv. De styrte religioner er skapt av mennesker. Det betyr i store trekk at reglene må følges etter slik religionen er. Mange av dere som er styrt av religionen føler harme i dere selv fordi dere ikke får leve etter slik dere selv føler det inne i dere.*

*Sjelen vil at du skal leve et godt liv på jorden. Sjelen ønsker alltid at du skal vokse, oppleve glede og utvikle deg. Du skal egentlig ikke styres av andre mennesker. Sjelen vil alltid vise deg kjærlighetens vei og kun kjærlighetens vei. Ingen kan rokke på sjelens valg. Når du velger en annen vei enn det din sjel ønsker, så føler du deg uharmonisk med deg selv. Du føler i deg selv at noe ikke stemmer. Det er sjelens svar og rop til deg at noe er galt i valgene du tar.*

*Vi ønsker egentlig at alle mennesker skal leve etter det frie valg. Hadde dere gjort det, så hadde deres verden og jordkloden vært et harmonisk sted å oppholde seg i. Dere mennesker er som sagt skaper av deres verden. Det er ikke vi i universet som styrer dette, men dere selv til sammen. Vi ønsker i tiden som kommer å sende dere mye informasjon om akkurat dette og hvordan dere utvikler dere som mennesker.*

*Dere vil se selv at gamle trossetninger vil gå i oppløsning, det er sterkt på vei i oppløsning. De barn som nå vokser opp, de som blir født har en egenskap og informasjon med seg som gjør at de finner sin vei i jordlivet. Det handler om det frie valg. Barna er opplyste og vet hvilken vei de skal. Dere som nå har merket endringene i dere selv er på en måte for-troppen, og det er til fordel for menneskebarna som nå kommer til deres verden. Dere vil lære dem. De vil lære dere, og til sammen vil dere vokse og utvikle dere på en annen vei enn tidligere. Dere skal hjelpe hverandre i tiden som kommer og støtte hverandre. Støtt barna som nå vokser opp. De trenger dere i oppveksten for å forstå, og ha tillit til at det de føler inni seg er riktig vei i livet. Det er viktig!*

*Spør deg selv hva du føler når du leser disse ordene. Føles det riktig for deg? Legg merke til følelsen. Når den føles god for deg, så er det riktighet i det vi snakker om. Hvis det føles feil for deg, så er denne informasjonen feil for deg.*

*Vi mener ikke å overkjøre dere med informasjon, men vi ønsker å hjelpe dere til vekst og fremgang i tiden som kommer. Dere er alle sjeler med fri vilje som har valgt et menneskeliv for at sjelen skal utvikle seg enda mer. Det store bildet her er at det ikke bare er den menneskelige siden som utvikles, men like mye på det sjelelige plan. Dere skal se dere selv som store og utviklende sjeler.*

*Videre så vil vi si at dere skal forandre det menneskelige synet på universet. Dere skal ikke lenger bare se jorden. Dere skal se helheten, at dette er energisystem som henger sammen med andre energisystemer i universet.*

*Som vi snakket om tidligere vil dere oppleve stor oppvåkning på det åndelige plan i fremtiden. Alle er med i utviklingen uten unntak. Når dere foretar deres valg, så vil vi i den åndelige dimensjon støtte dere med vår informasjon. Informasjonen vil være individuell og tilpasset hver enkelt. Alle vil oppleve sin åndelige del og kontakt på sin måte. Dere har ulike veier å oppleve oppvåkningen på.*

### *Meditasjon*

*Vi er sannsynlig i og sammen med deg nå mens du leser denne informasjonen, og du skal føle på deg selv hva du nå føler. Vår tilstedeværelse gjennom ordene du nå leser, vil være til hjelp og igangsetter av din utvikling. Vi ønsker at du nå i denne tid setter deg ned i meditativ tilstand, så du er åpen for oss og det vi ønsker å formidle. Bare tillat tankene å vandre i kjærlighet der du er. Lytt og følg de indre bilder, følelser og ord du føler du tar inn fra oss. La deg vandre i ett lys og la lyset fylle deg.*

## **Runar skriver**

Jeg tenker akkurat nå på hvor mye jeg skal skrive. Hvor mye informasjon skal med i boka. Det virker litt forvirrende, for jeg vet ikke hva som kommer på forhånd. Ordene bare kommer, så ser jeg sammenhengen når jeg er ferdig med hvert avsnitt. Jeg har stor respekt

for å gjøre dette. Jeg har aldri før skrevet så mye kanalisering og så mange detaljer.

Jeg håper at ordene som kommer skal være til hjelp og at det føles harmonisk for dere som leser ordene. Jeg opplever det selv som jeg blir dradd inn i en slags transe der jeg bare skriver uten å tenke på hva jeg skriver. Jeg blir svært våken og kroppen min blir sterkt påvirket av energiene som gir meg ordene. Jeg merker at jeg trenger mye vann når jeg skriver. Så begynner nye ord å komme.

### *Uendelighet*

*Vi har mye vi ønsker å si. Du kan egentlig se på informasjonskilder i universet som en uendelighet. Uendelighet kan være vanskelig med det jordiske syn å ta innover seg, men dere er alle uendelige energivesener og dere trenger å være mer uendelige i tilstanden deres i hverdagen fremover.*

*De energier vi sender til dere på jorden er sterke og dere vil oppleve de som raskt utviklende. Derfor er det viktig at dere setter dere selv fri og tenker dere selv som uendelige vesener i menneskekropp. Uendelighet er et sterkt ord fordi det er ingen begrensning i ordet. På jorden er dere styrt av mange begrensninger dere mennesker selv har skapt. Nå er begrensningene på vei til å oppløses for at dere skal utvikles videre.*

### *Meditasjon på uendelighet*

*Den neste meditasjonen vi ønsker at du skal føle på, er at du setter deg i meditativ tilstand. Så skaper du ordet uendelighet inni deg. Fokuser på ordet og se hva slags tanker du får rundt ordet. La tankende vandre rundt ordet uendelighet og legg merke til hvilke følelser og tankebilder du får opp. Tanken om uendelig skal du ta sterkt innover deg fremover, fordi du har egentlig ikke har noen valg.*

*Sjelen higer nå etter å utvikle seg i takt med jorden og det som skjer i universet. Derfor er det viktig at du setter deg fri slik som vi har snakket om mange ganger tidligere. La deg vandre i uendelighet i tankene en stund. Hent også ordet og tanken frem i hverdagen, og se hva som skjer med sinnet ditt videre. Du frigir nå plass til at du selv kan utvikle deg.*

## Runar dagen etter kanalisering

Hva nå, tenker jeg. Hva skal jeg skrive om i dag? Det er ikke lett å sette egoet til side, og bare skrive ned det som kommer som mange tanker på en gang, og som selv former et avsnitt. Jeg har brukt tid på å komme hit, der jeg setter meg ned for å åpne opp for kontakten ved å sette meg fri i tankene, slik de ønsker at vi skal.

Det føles faktisk veldig godt å gjøre det. Det føles ut som hele meg er mange kilo lettere. Pusten er lett og jeg føler meg veldig våken. Her kommer det som skal sies denne dagen.

### *Kontakt med sjelen*

*Her er vi tilbake for å snakke om nye ting dere kan ha nytte av i denne tiden. Det er ikke slik at dere mennesker skal lide over universets utvikling. Det kan se slik ut fra utsiden når dere observerer det som skjer på jorden, men denne tiden er snart over. Dere vil oppleve store forandringer, men det skal ikke ramme dere hardt.*

*Naturen har alltid vært der hos dere og skapt forandringer som sett fra utsiden har vært negativt for dere, men i det store og hele bildet er det omstruktureringer som skjer. Vi kan ikke si at tiden fremover vil være av den letteste, det vil være usannhet fra oss, men på sikt så vil resultatet være positivt for dere.*

*Vi ønsker at hele menneskeheten skal endres i hvordan dere lever livene på jorden, og dere opplever det allerede nå. Ingenting kan hindres, ingen ting kan fremskyndes, alt skjer i den takt det skal, men tiden går fort, ting kan forandres på kort tid selv om vi snakker om at alt skjer til rett tid og den takt det skal.*

*Vi ser at dere mennesker stiller mange spørsmål i dere selv hva som er meningen med alt. Dere er avskåret fra mye informasjon når dere fødes til menneske. Men sjelen har kunnskap med seg. Nå som dere utvikler dere åndelige, så vil sjelen få mer innpass i livene deres. Sjelen vil lære dere og gi informasjon om dere selv. Alle øvelsene vi formidler er ment for å styrke kontakten mellom jordiske deg og sjelen. Sjelen har mye på hjertet, om vi kan si det slik.*



*De gangene dere søker sjelelig kontakt, så er sjelen der, helt uten unntak. Men dere opplever likevel begrensninger i dere selv, og kan oppleve kontakten som svært liten. Slik er det egentlig ikke. Sjelen er alltid tilstede i deg selv når du ber om kontakten. Sjelen lytter alltid på det du har å si. Det som du opplever som begrensende kontakt ligger i deg selv. Egoet skaper begrensning. Egoet skal likevel være der i det jordiske livet. Det er helt nødvendig, men når du søker sjelelig kontakt, så trenger du å legge egoet til side. Sjelen din finnes alltid i hjerte. Sjelen er der alltid. Når du greier å gi slipp på begrensningene, så vil sjelen merkes sterkt i deg. Vi ønsker nå å vise deg en øvelse som styrker den sjelelige kontakten.*

### *Meditasjon for å styrke kontakten med sjelen*

*Vi vil at du setter deg ned i meditativ tilstand. Så skal du skape et rom av lys i tankene. La deg vandre i rommet som om rommet er uendelige. Du vandrer i lyset samtidig som du tenker det uendelige. Sjelen din er egentlig uendelig. Så når du setter deg fri ved å vandre i det uendelige lysrommet, så vil sjelen være sterkt tilstede i deg. Det skjer når du gir slipp på tanker som begrenser deg. Lytt og hør på hva sjelen din sier til deg.*

*Du kan spørre sjelen som om du foretar en indre samtale med deg selv. Fordi det er deg selv du snakker med når du foretar samtalen. Men du utvides og blir et større deg. Du kan når som helst ta kontakt med sjelen din. Når du åpner mer opp for kontakten, så vil du være i mer harmoni med deg selv. Det vil være lettere for deg å følge veien du selv ønsker, veien sjelen din ønsker.*

*Som sagt tidligere, så ønsker sjelen din det beste for deg i det jordiske livet, og når du lar sjelen få mer innpass i deg selv, så styrkes du, du vokser på tanken. Du vil finne veien din, selv om det er fra dine jordiske øyne ser rotete ut.*

### **Runar spør om øvelsene**

Når jeg leser gjennom det som er skrevet, så virker alt så enkelt. Det virker som øvelsene er enkelt satt i sammen, uten for lange og kronglete veier. Og derfor spør jeg. Er det virkelig så enkelt?

### *Kanalisert svar om øvelsene*

*Det handler om at dere skal sette dere fri uten så mye begrensninger. Dere skaper begrensninger og kronglete veier selv ved at dere tror at sjelelig kontakt kan være vanskelig for dere. Dere trenger egentlig ikke å gjøre det vanskelig, men bare ved å sette deg fri i tankene og tenke det uendelige som finnes, så vil dere legge til side begrensningene. Det er det det dreier seg om i det store og hele i de budskapene vi gir, men vi gir deg øvelser sett fra forskjellige vinkler. Fordi dere trenger mange vinklinger. Dere er forskjellige individer og har forskjellige behov, og derfor gir vi dere akkurat det.*

### **Runar spør om pusten**

Dere snakker ikke så mye om pusten. Må vi avspenne oss med pusten først, eller har ikke det noen betydning?

### *Kanalisert svar om pusten*

*Det bestemmer dere alltid selv, hva som føles best for dere ved meditasjon. Pusten alene styrer ikke resultatet av meditasjon. Det er egentlig følelsene. Når du skaper følelser inni deg som er gode og lyse, så vil pusten din regulerer seg av seg selv. Så du trenger egentlig ikke å være så bevisst på pusten, men la den regulere seg av seg selv ved de gode og lyse følelsene du skaper.*

*En kropp med gode følelser vil ikke ha anspent pust. Det er umulig. Hvis du føler at pusten er avgjørende for at du får avspenning, så blir det akkurat slik du skaper det i tankene. Hvis du tror at du må puste på en spesiell måte, så skaper du denne veien til harmoni selv. Vi foreslår at du selv bestemmer om pusten er avgjørende for deg for indre fred og harmoni. Når du nå har jobbet gjennom de øvelser vi nå har snakket om., hvordan føler du pusten er? Gode følelser gir deg en lett og god pust. Du puster automatisk i harmoni med følelsene dine, alltid.*

## Runar spør

Hva vil dere videre snakke om?

### *Ditt indre barn*

*Ditt indre barn er ofte et tilsidesatt tema for dere voksne mennesker. Når dere kommer over i voksen alder, så glemmer dere ofte dette viktige temaet som dere bør ha med videre i livet etter barndommen. Dere mennesker trenger å leke mer i hverdagen enn dere gjør. Jo, mange av dere gjør det, men i helhetsbildet, så er det mange som har glemt sitt indre barn.*

*Det kommer også av at mange av dere kan ha opplevd noe som er tyngende fra barndommen og dermed lukket døren til sitt indre barn. Ved å hente frem sitt indre barn i voksen alder, så vil følelsene begynne å vokse frem igjen. De gode minner fra barndommens alder og de gode hendelser du opplevde. Du lekte og hadde en frihet inni deg, og dette vil nå komme til syne. Ditt indre barn handler om å sette deg fri og la barnet i deg komme frem.*

*Livet er styrt av følelser. Mange av dere glemmer akkurat det, eller har ikke viten om det. Ditt indre barn vil hjelpe deg i å se din hverdag på en annen måte. Vi vil at dere skal leke, ha det hyggelig, slippe deg fri og gjøre ting du vanligvis ikke tørr å gjøre, selv om du kan synes det er flaut. Du trenger egentlig ikke å være flau over ditt indre barn. Mange holder igjen sitt indre barn av den grunn. Det trenger dere ikke!*

### *Meditasjon for ditt indre barn*

*Prøv nå å finne tilbake til en tid i din barndom der lek og moro var et sterkt tema. Finn tilbake til følelsen av å leke, sett deg fri, finn roen i deg selv ved følelsen av å være et barn som leker. Du tenker kanskje at siden du har hatt noen dårlige opplevelser, så blir det vanskelig for deg? Men har du ikke noen positive opplevelser fra barndommen?, spør vi. Finn den tiden i deg selv, la følelsene veilede deg.*

*Hensikten med denne tankeøvelsen, er at du skal skape følelser av lek og moro også i din hverdag nå i voksen alder. Hvis du er et barn, så ikke gi slipp på ditt indrebarn, men ta med deg barnet inn i voksen alder. Du vil oppleve et liv som er mer innholdsrikt og teatralisk. Høres ikke det godt ut?*

*Dere mennesker kan ofte være anspente og stive, fordi dere ikke lar det indre barn komme frem i hverdagen. Slipp det frem nå. Begynn å lek, og skap morsomme hendelser i hverdagen. Det kan godt være små morsomme hendelser du skaper, men når du begynner å ha det mer morsomt i hverdagen av bare små ting, så vil det skape mer morsomme ting i hverdagen.*

*Ditt indre barn har også informasjon om den du egentlig er. Dere vet fra før at dere ofte kan stenge av deres naturlige evner når skolen begynner og når logiskheten kommer inn i barndommen. Dere har lukket dere for deres naturlige åndelighet fordi dere har blitt styrt av andre mennesker. Ved å hente frem ditt indre barn, så kan en del av deg som lenge har vært usynlig komme frem igjen. Det er det viktige her. For hver av dere som blir født er utstyrt med ressurser dere har med dere fra der dere kom fra. De kan dere nå hente frem ved å være ditt indre barn videre i livet.*

## **Runar spør**

Men hva med de som ikke husker noen positive opplevelser fra barndommen?

### *Kanalisert svar*

*Noen av dere har det slik at mye fra tidligere tider i barndommen er avstengt inne i dere selv. Dere ønsker ikke å oppleve barndommen igjen av en eller annen grunn. Det vi kan anbefale deg da, er at du tenker på et lekende barn du har observert. Identifiser deg med denne følelsen. Prøv å se deg selv som det lekende barnet. Du skal på en måte skape ditt indre barns følelse i voksen alder. Du skal innhente ditt indre barns følelse ved å skape den nå. Det er egentlig aldri for seint å gjøre det. Du har observert mange lekende barn, prøv å finn denne følelsen ved å tenke deg selv som dette barnet du har observert.*

### *Din indre visdom*

*Din indre visdom er som et lagret informasjonssenter i hjernen, alt ligger der. Du kan se på dette senter for indre visdom som et rom som er fylt med informasjon. Din indre visdom er kunnskapen om den du egentlig er.*

*Alle kan hente frem visdom i seg selv. Når noen utfører en handling*

*som ikke føles riktig for deg, så er det den indre visdommen som gir deg følelsen. For alle har hver sin visdom i seg. Visdommen viser hvordan dere skal utføre en handling.*

*La oss si at du er healer og du har funnet din egen måte å utføre healing på. Så ser du at en annen healer utfører healing på en helt annen måte. Hvorfor gjør vi ikke dette på samme måte?, spør du.*

*Dere har alle en indre visdom med dere i jordlivet fra der dere kom fra. Dere kan ha visdom fra tidligere liv eller handlinger fra tidligere inkarnasjoner i universet. Denne informasjonen er nyttig for dere å hente frem i dette livet. Har du ikke noen gang opplevd at denne handlingen har du gjort før? Denne følelsen kommer fra din egen visdom som ligger lagret inni deg. Ved å hente frem din indre visdom, så vil du kunne gjenkjenne noe du har gjort før. Når du utfører handlinger som gir deg gode følelser, så er du i harmoni med din indre visdomskilde. Alt ligger inni deg.*

#### *Meditasjon på din indre visdom*

*Hvis du nå tenker deg et rom inni deg som heter mitt indre visdomsrom. Når du lukker opp denne døren, så kan du la din indre visdom strømme inn i rommet for dagsbevissthet, som vi snakket om tidligere. Vi snakket også om underbevissthetsrom. Tenk deg fra underbevissthetsrommet, så kan det godt være enda flere rom innover deg selv. Husk at dere er uendelige vesener med mye kunnskap. Dere finner kunnskapen ved å slippe dere fri fra begrensninger. La visdomsrommet få lov til å komme i dagsbevisstheten, la deg åpne de skjulte dørene som lenge har vært lukket, eller delvis lukket. Hensikten med visdomsrommet er at du søker enda lengre inn i deg selv for å hente enda mer informasjon om deg selv.*

#### *Healing og meditasjon ute i naturen*

*God dag ønsker vi til dere!*

*Vi ønsker å snakke om forskjellige arter på jorden. Dere mennesker er en art, så har dere dyreartene og planteartene. Alle artene til sammen henger sammen i energisystemet på jorden. Det høres kjent ut for dere det vi nå nevner, men vi vil frem til at dere er en del av alle arter på jorden.*

*Når dere oppholder dere ute i naturen, så føler dere harmoni med dere selv. Dere føler frihet ved å vandre i en skog. Vi kan si det slik at*

*når dere oppholder dere i naturen, så samles dere og blir ett med dere selv. Du føler deg mer hel ved å være i skogen. Vi ønsker at dere mennesker som er mye inne oppsøker naturen mer enn dere gjør. Bare ved å oppholde seg i naturen, så skjer det healingprosesser av seg selv. Dere som er ofte i naturen vet dette fra før, dere har flere ganger opplevd å finne svar i dere selv på ting dere har på hjerte i de øyeblikk. Naturen i seg selv er rensende. Naturen har også nytte av dere for den næres også av deres energier.*

*Som sagt så samles dere i ett når dere er i naturen, så det er like mye til dere som det er for naturen. Når du neste gang vandrer i naturen, så kan du prøve å rette tankene mot naturen du ser og vandrer i. La deg identifisere med naturen, som du skaper et bilde inne i deg som gjør deg til ett med naturen. Tenk deg naturen som en forlengelse av deg selv, som tråder er koblet fra til kroppen din og strømmer ned og bortover jorden, og på en måte er koblet til alt du ser. Lytt til tankene som strømmer i og gjennom deg. Når du forener deg med naturen så utvides du. Energi og informasjon vil også få mer rotfeste og det er nødvendig for at energier og informasjon skal kunne strømme til dere.*

*Når du er sammen med dyra, så føler du egentlig mye av det samme. Du føler deg mer hel og harmonisk. Det er fordi dere egentlig hører sammen og er ett som med naturen. Når du er sammen med dyra, så føler du ro og tilstedeværelse i deg selv. Dyra i seg selv er ofte harmoniske vesener selv om det finnes det dere kaller rovdyr, så vil også rovdyrene gi seg til kjenne i deg selv.*

*Det er en balanse i alt på jorden. Dere henger nøye sammen som alt annet her i universet. Som sagt er dere et gigantisk energisystem i universet. Når du identifiserer deg med naturen og dyrene på jorden, så vil du gjenkjenne en følelse at du er ett med deg selv for den du egentlig er. Alle arter i planteriket og i dyreverden har hver sin oppgave på jorden for at det skal være balanse.*

*Du som menneske er sterkt påvirket av artene rundt deg, mer enn du er klar over. Det som skjer i dyreverden, skjer med dere mennesker. Det som skjer med planteverden, skjer med dere mennesker, og omvendt. Alt henger sammen. Når dere utvider tanken om at dere er ett med alle arter på jorden, så vil du føle mer enhet.*

### *Meditasjonenhet med alle arter*

*Hvis du nå skaper tanker om jorden som en frodig planet. Du ser så mange plantearter og vegetar du kan tenke deg. Du ser også så mange dyrearter du kan tenke deg. Se det som et uendelig bilde inni deg der du vandrer i naturen og møter på mange arter. La deg identifisere med alt du observerer. Føl helheten ved at det du ser henger sammen med deg. Du henger sammen med alt på jorden og i universet, enhet.*

*Legg merke til hva bildene gjøre med deg. Legg merke til tankene du får, legg merke til følelsene dine som oppstår. Du vil føle en storhet i deg selv der du vandrer i landskapet du er i ett med. Når du ser et helhetsbilde av at du er enhet med alle arter på jorden, så vil du få et annet syn på verden. Når du møter på artene ute, så vil du føle mer harmoni, selv om det er arter som ved første blick ikke er positive for deg pga. sitt utseende. Men når du føler enhet med alt som er, så vil du gradvis endre syn på de arter som har vært skremmende for deg. De skremmende artene kan faktisk være til hjelp for deg når du er i enhet med dem.*

*Vi ønsker å fortelle om da Runar vandret i skogen. Når du vandret i skogen, så opplevde du at en veps begynte å surre rundt deg. Fra før var du alltid redd for vepsen og dette skapte ofte problemer for deg. Vi sendte deg denne vepsen for at du seinere skulle forstå at vepsen som du så på som farlig og ubehagelig faktisk er en del av deg. Når du la på sprang fra vepsen, så opplevde du samtidig at noe forløste seg i deg. Da du stoppet opp, så merket du en lettelse, og som du husker så ble du fra denne dagen venner med vepsen.*

*Vi sendte deg flere vepseser og insekter inn i hjemmet ditt som du husker. Vi ville lære deg å forstå at insektene ikke var farlig for deg. Du husker da at vepsen i skogen hjalp deg, og du begynte å føle deg glad av at vepsen kom inn i rommet.*

*Du ba den gå ut igjen, og det gjorde den. Ved at du bare snakket til vepsen i tankene så fant den veien ut av seg selv. Det første dere mennesker vanligvis gjør er å slå den i hjel. Men etter at du ble venn med vepsen og andre insekter, så har de ikke plaget deg. Du har også fått et annet syn på insektene, at du heller ber dem gå ut enn å slå dem i hjel.*

*Når dere tenker helhetsbildet, så vil dere oppleve et annet syn på artene som gjør at du ivaretar bedre det du har rundt deg og møter på.*

## Runar forteller

I denne tiden de snakker om, så husker jeg at det begynte å kry av maur på venterommet. Det var mange av dem, og av en eller annen grunn så var de bare på venterommet. Min første tanke var å skaffe sprøytemidler for å bli kvitt dem. Men så kom jeg til å tenke på vepsen og humla som hadde kommet inn på kontoret mitt. Jeg ba dem gå ut av huset og de fant faktisk veien ut igjen av kontoret helt på egenhånd.

Vepsen hadde kommet inn gjennom det litt åpne vinduet på kontoret, videre ut på venterommet og inn i vinduet her som ikke kan åpnes og har tette gardiner. Jeg ba vepsen fly ut den veien den kom inn, og gikk ut av kontoret for å ta lunsj. Man skulle tro det ville bli vanskelig for vepsen å komme seg tilbake den lange veien og ut av vinduet som bare var litt åpent, på egenhånd. Men da jeg kom tilbake var vepsen borte. Den eneste veien ut var den kronglete veien den kom inn.

Like etterpå kom det en humle inn samme vinduet. Den var stor, så jeg fikk grøsninger bare av å se på den. Jeg ba også denne om å fly ut den veien den kom inn, fordi den tilhørte naturen og ikke rommet her. Den fløy ut igjen i løpet av kort tid.

Jeg begynte da å tenke det samme om maurene som var på venterommet. Jeg satte meg ned på venterommet og begynte å snakke til dem i tankene. ”Jeg stiller dere et ultimatum! Enten må dere forlate venterommet og gå ut i naturen der dere hører hjemme, ellers så må jeg kjøpe sprøytemidler!” Etter to dager var de nesten helt borte, jeg så da de to siste forsvant ned i sprekken til kjellerlemmen. Jeg fant dem ikke i kjelleren heller, de var bare søkk borte. Siden har jeg ikke sett dem her.

Etter denne opplevelsen med insektene har jeg fått et annet syn på dem. De tilhører vår del av verden, er en del av oss, de er faktiske intelligente små vesener og skal være her *sammen* med oss.

Etter den siste kanaliseringen merker jeg at det er slutt for denne gang. Jeg har flere ganger satt meg ned for å kanalisere videre, men ingenting skjer, bare mine egne ord som ikke henger sammen. Så på den måten merker jeg forskjell på om det er kanalisering som kommer eller om det



er bare meg som skriver. Jeg er uansett ikke flink til å dikte opp lange avsnitt.

Hver og en må føle på seg selv om de kanaliserte budskapene oppleves som sannhet. For noen vil det oppleves som sannhet, for andre ikke. Slik vil det alltid være fordi vi er ulike individer. Mange av de kanaliserte øvelsene har jeg brukt i etterkant på klienter med gode resultater, og det er dette som betyr noe, at det er til hjelp for mennesker til å skape bedre følelser i hverdagen. Jeg håper at noen av øvelsene kan være til hjelp for deg også.

Jeg tror det som har kommet i denne kanaliseringen egentlig omhandler året 2012, et årstall mange er opptatt av. Det sies at mye skal endre seg på jorden rundt året 2012, og noen snakker om spesifikke datoer.

Jeg har ikke tenkt så mye på akkurat 2012-”fenomenet”. Tiden vil vise hva som skjer. Jeg tror at det som skjer, skjer gradvis, men at endringene skjer mye raskere i 2011 og de kommende årene. Mange jeg har snakket med har lagt merke til at tiden går raskere nå enn før. Årstiden går raskere, eller er det bare en følelse?

Et annet fenomen som er tydelig nå er at den frekvenshevingen som skjer på jorda og med oss mennesker, gjør at informasjon som lenge har vært skjult kommer til overflaten og blir synlig. Vi ser i nyhetene hver dag at sannheten kommer frem i mange lag i samfunnet. Jeg tror det blir vanskeligere og vanskeligere å holde sannheten skjult.

Dette er to av mange ting vi opplever og kommer til å oppleve mer av i tiden fremover.

## Etterord fra Runar Halonen

Det er blitt desember 2010.

Jeg føler tanker om en trilogi. Det kan virke som jeg skal skrive flere bøker, og kanskje er det slik at jeg skal oppleve så mye i fremtiden med min utvikling at dette skal fortelles i bok to og tre. Tiden vil vise hva som skjer. Men en ting er sikkert. Min prosess stopper ikke her, den fortsetter alltid.

Da har jeg fortalt min historie om min utrolige forvandling slik jeg har opplevd den. Jeg håper og tror at andre som er i lignende utviklingsprosesser vil gjenkjenne mye av det jeg har skrevet om. Selv om kanaliseringene fra Liv var skrevet til meg, så vil nok mange kjenne at de snakker direkte til dem også. Mange kan finne stor hjelp i disse.

Det å få lov til å jobbe som healer og medium er en gave jeg har fått gratis, sett fra et økonomisk synspunkt, men på mange andre måter er den likevel ikke det. Det finnes ingen "snarvei" på denne stien. Det er en livslang reise og utdanning, som er usynlig og til tider krevende, men mest av alt spennende. Det er det usynlige diplommet som teller.

Det er dette jeg håper denne boken gir mer forståelse av.

Takk for nå! Runar

## Etterord fra Liv Hilmen

Mitt første møte med Runar Halonen skjedde for snart 9 år siden. Han fortalte om underlige hendelser, om hva han tenkte om det, hvordan han forsøkte å møte det som skjedde. Og ba englene, jeg altså ble antatt å ha kontakt med, om råd på veien videre i det landskapet han skimtet.

Det er spesielt å kanalisere for andre, og oftest fremmede mennesker, for svarene som kommer er i blant uten mening for meg personlig, jeg kan ikke med mitt logiske jeg kontrollere riktigheten i noe. Dette gjaldt også i forhold til Runar Halonen. Men han nikket, stille og rolig som han alltid har vært tok han i mot svarene og gjorde dem til sine. Brukte dem, og vandret videre med dem som kompass for en stund, til han igjen kom tilbake for å få mer veiledning.

Det er blitt mange møter gjennom årene. At han handlet på englenes råd satte i gang ganske sterke prosesser i ham i blant. Prosesser som var slitsomme, men som han godtok, for intuitivt har han jo alltid kjent veien sin.

Mitt logiske jeg hadde som sagt ikke mulighet til å kunne kontrollere det han fikk fra englene. Men hans videre prosesser ga indikasjon på riktigheten. Englenes svar til Runar Halonen, blir slik stående som bekreftelser også for meg.

Runar Halonen tar aldri av, han er like rolig uansett hva slags svar jeg kanaliserer til ham. Og etter min oppfatning er ærligheten og ydmykheten hans varemerke. Jeg opplever at han gjør sitt ytterste for å møte mennesker der de er og gi dem det han oppfatter at de skal ha av ham. Jeg kan vanskelig se for meg at han skal ta snarveier på noe område i virksomheten sin noen gang. Han viser stor respekt for oppgaven han har fått, og tatt til seg. Jeg opplever at han forvalter seg selv og kreftene han kommer i kontakt med på en god og konstruktiv måte.

Jeg ønsker ham alt mulig godt på den helt særegne veien han skal vandre videre på.

Liv Hilmen

## Inspirasjonskilder

I stor takknemlighet til alle de nevnte har jeg lest flere bøker av Wayne Dyer som jeg skrev om tidligere. Jeg har også fått inspirasjon fra bøkene: Vi får alltid det vi ber om, Likt tiltrekker likt og Følelsenes forunderlige kraft av Esther og Jerry Hicks, boka og filmen Secret av Ronda Byrne. Dette er bøker og filmer jeg absolutt kan anbefale deg.