



# Att bli sin egen healer

## är att möta sig själv med vaket hjärta

Energihealing kan hjälpa oss att väcka hjärtat, öka vår känsla av samhörighet med andra och få färg på livet igen, säger Abby Wynne, energihealer och shamansk terapeut. Det är behandlaren kvaliteten som avgör hur effektiv healingen är – och behandlaren kan vara du själv.

Text Ane Frostad Bild Gajus (shutterstock.com) Foto Suzanne Thompson Fahey



- Jag kände på mig att vi är mer än bara en hjärna ...

Orden kommer från Abby Wynne, energihealer och psykoterapeut med shamansk

inriktning. Dessutom lärare, workshopledare och författaren av tre böcker om energihealing varav den ena "Energihealing - öppna upp din läkande kraft" nu finns översatt till svenska.

Abbys personliga resa inom healingkonsten började när hon utbildade sig till psykoterapeut. Förklaringarna som utbildningen gav lyckades inte tillfredsställa henne fullt ut - hon kände att människan rymmer så mycket mer - och på det personliga planet mätte hon inte alls bra. Hon hade stora problem med ilska och humörsvingningar och sökte desperat efter en lösning utanför den kunskap som utbildningen erbjöd.

- Jag började gå hos en reikiterapeut varannan vecka. Efter besöken mätte jag alltid bra

direkt efteråt, men ganska snart mätte jag lika dåligt igen. Det blev som ett beroende. En dag berättade reikiterapeuten att hon behövde jobba med sin doktorsavhandling och därför inte hade tid för mig längre. Det var en chock för mig - vad skulle jag göra nu? Till min förvåning föreslog hon att jag själv skulle bli reikiterapeut.

**MEN ABBY KÄNDE SIG** inte redo för det. Istället kontaktade hon en ny reikiutövare, och därefter ännu ett par stycken. Behandlingarna lyckades öppna upp något inom henne, men innerst inne kände hon sig både besviken och frustrerad.

- Jag saknade tydliga svar. Jag hade ju en vetenskaplig bakgrund och behövde förstå på djupet vad som egentligen hände med mig.

Vändningen kom när Abby upptäckte shamanismen.

- Reiki kräver inte att man tänker, men

shamansimen för in intellektet.

Föreningen mellan reiki, shamanism och psykoterapi blev för Abby den perfekta kombinationen där hon hittade balans mellan intuition, känsla och intellekt. Reikiterapeutens uppmaning om att hon själv skulle bli en reikiterapeut var inte längre främmande.

När Abby lärde sig bemästra energiheilingskonsten förvandlades hennes liv på många områden. Hon berättar att hon blev mindre arg, mer fridfull, mjukare och mer kärleksfull. Hos sina klienter har hon framför allt sett minskad ångest och bättre självkänsla.

Vad är hemligheten? frågar jag henne.

- Nyckeln till healing ligger i insikten att vi är skapade av medveten energi, och att allt som sker är ett energiutbyte. Den medvetna energin är kreativ och den väljer hur den ska flöda. Den lyder under fysikens lagar - den har en rotation, en frekvens, en vibration - tungt

”

Healingens nyckel är äkthet, vilket innebär att vara ärlig och sann mot dig själv och andra.



Abby Wynne är en shamansk psykoterapeut och energihealer med privat mottagning i Dublin, Irland. Hon lever tillsammans med sin man Ean, deras fyra barn samt en hund och en fisk.

drar till sig tungt, lätt drar till sig lätt - men den lever och rör sig genom gudomlig nåd och flödar från källan till allting, källan till livet, chi, prana, gud, ande, villkorslös kärlek.

- Eftersom vår livskraft är medveten så är den sammanlänkad med våra tankar och känslor. Vid chock, smärta eller traumatiska upplevelser kan det blockera livskraften. Om vi är slöa eller fyller kroppen med födoämnen eller andra substanser som inte passar oss kan vi störa eller blockera flödet. Om vi håller fast vid smärta skär vi av energiflödet i kroppen. Det blockerade energiflödet sänker vår vibration, och om vi inte bearbetar och släpper taget om vår känslomässiga smärta kan blockeringarna också ge upphov till fysiska problem. Energihealing påverkar kroppens energi direkt. Det löser upp spänningar och blockeringar, öppnar flödet och höjer vibrationen.

- Med hjälp av energihealing kan man "dra ner" en mer högvibrerande energi i kroppen. På grund av fysiska lagar kan inte lågvibrerande energier bli kvar när högvibrerande energier gör entré - om det är mörkt i ett rum och man tänder ljuset är det ju inte mörkt längre. Det betyder inte att energihealing omedelbart gör oss glada och pigga - det är snarare som att få dropp, ett långsamt och stabilt flöde, och man behöver hitta balansen och stabilisera dig i den nya energin. Men man upplever ganska snart en stabilare förankring och ökad livskraft.

- Jag tror att tacksamhet har en av de allra högsta vibrationsfrekvenserna.

Att använda energihealing i sin egen vardag handlar främst om att lära sig konsten att

skilja mellan att svara på något eller att reagera på något, berättar Abby.

- När man är arg så reagerar man. Men när man svarar på något, då skapar man istället ett utrymme - ett slags rum - mellan det som händer och en själv, och i det rummet har man möjligheten att välja hur man ska agera. Ur det skapade rummet uppstår nya möjligheter och man får en ny slags medvetenhet. Det handlar om att hela tiden vara uppmärksam på sina valmöjligheter.

”Att växa är en process, vissa dagar gör man mycket, andra dagar ingenting. Var i det.”

**ABBY FÖRKLARAR VIDARE** att energihealing även handlar om att utveckla sin intuition. Det händer när vi uppfattar sådant som pågår "under ytan". Ju mer man tillåter sig att uppleva sådana saker, desto öppnare blir man för intuitionens budskap och desto mer vältränad

blir den. Annars finns risken att den logiska delen av hjärnan ensam försöker dra slutsatser om vad som händer. Den försöker genast sätta in allt i ett tydligt sammanhang och vi kan då missa vad som egentligen pågår, särskilt om vi samtidigt är påverkade av rädsla eller oro.

- När man blir mer intuitiv börjar man "läsa av" informationen runtomkring sig - information som den logiska delen av hjärnan inte kan ta in. Det är det energihealing handlar om - att ta hänsyn till det vi uppfattar runtomkring oss, inuti oss och utanför, även om vi inte kan förklara det logiskt. Healing handlar om att se vad som finns här och nu och möta det som det är istället för att med tankarnas hjälp försöka förvandla det till något annat.

**HUR LÅNG TID BRUKAR** det ta att uppnå en djupgående förändring? frågar jag Abby.

- Varje individ är olika. Det beror på så många saker - våra olika själsliga erfarenheter, våra olika talanger och resurser. När jag själv började med energihealing så kändes det som att jag hållit på med det förut, det var helt naturligt för mig. Ändå har det tagit mig tjugo år att komma dit jag är nu. Men jag upplever att detta med healing generellt ligger väldigt naturligt för vår tids barn. Healing verkar ingå i evolutionen.

Hur kom du fram till alla övningar som du presenterar i boken "Energihealing"?

- Framför allt genom min undervisning, mitt arbete med klienter och med hjälp av min egen fantasi. Fantasi är min speciella talang!

- I mötet med mina klienter hämtar jag kun-

Ny kraft!

## LÄKNING ÄR ...

- att för det mesta vara sig själv – inte den man tror att man borde vara eller den man tror att alla andra vill att man ska vara. Det kan betyda att du upptäcker att du inte gillar vissa inslag i ditt liv – saker som du har gjort för att du trott att du borde göra dem, inte för att du älskar att göra dem. Läkning kräver högst sannolikt förändring, och förändring är något av det mest skrämmande som finns.
- att vara sann mot sig själv. Det innebär att släppa taget om sina masker, sina falska fasader och den bild man visar upp för världen. Livet är en skola, och ingen är perfekt. Skillnaden är att när vi är hela som människor tar vi ansvar för våra misstag. Vi skyller dem inte på någon annan.
- att säga nej när det är vad som behövs. Det betyder att du vet när någonting inte är bra för dig och respekterar dig själv tillräckligt mycket för att inte göra eller acceptera det.
- att säga ja till det du behöver, även om du inte vill just då. Det betyder att känna motståndet i kroppen och veta att motståndet beror på att du vill ta den lätta vägen – inte på att det är rätt att avstå.
- att göra rätt, oavsett hur svårt det är, så att du djupt inom dig vet att du gjort rätt. Det spelar ingen roll om någon såg dig göra det eller inte. Du vet vad du gjorde och det är det viktigaste.
- att förlåta andra människor, även de som verkligen sårat dig, och lära dig att acceptera det som hänt, att möta smärtan och uppleva den istället för att fly från den.
- att vara tacksam för vad du har, även när du inte känner tacksamheten och även om du inte tycker att du har allt som du rätteligen borde ha.
- att släppa taget om ditt behov av att kontrollera allting, öppna dig för livets flöde och ha tillit till att allting är omhändertaget.

Källa: "Energihealing – öppna upp din läkande kraft" av Abby Wynne.

skap ur ett slags inre "virtuellt bibliotek" – vad detta bibliotek faktiskt är har jag inte klurat ut ännu – men det hjälper mig att koppla upp mig mot den andra personen. De olika exemplen som jag berättar om i boken är en blandning av olika personers berättelser. Jag håller aldrig fast vid någons historia – i grunden är vi ju en och samma.

**ENERGIHEALING ERBJUDER ÄVEN** tekniker för att bryta sig loss från destruktiva familjemönster. Enligt Abby är en familj ett eget energisystem, en levande organism som kan vara frisk eller sjuk precis som en människa.

– Men det är du som läker, inte familjen. Genom energihealing kan du lära dig att skilja mellan vad som är du och vad som är dem. I utrymmet som du skapar för dig själv kan du leta reda på var din kraft har försvunnit, hitta den och bringa tillbaka den till dig själv.

– Ibland behöver vi dock pressas till det yttersta innan vi kan ta tag i en riktigt djup förändringsprocess. Jag har mött människor som har avbrutit det inre arbetet eftersom de insett att deras familj är starkare än dem själva.

– Det är vanligt att människor tror att de inte förtjänar att vara lyckliga, de tror att något hemskt kommer att hända om de blir det eller att det inte är okej så länge någon annan är

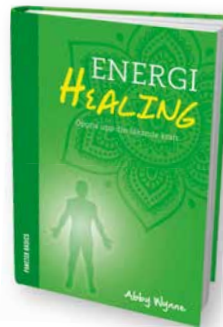
olycklig. Energihealing för in ett ljus som det tidigare mörkret och tyngden kan ha svårt att möta. Det kan för en stund upplevas som att smärtan känns mer än tidigare. Men detta är helt naturligt, det är bara att låta det jobbiga passera genom dig och låta processen få ta den tid som behövs. Om du väljer att avbryta processen så är det också helt okej. Det handlar om att hitta den nivån som känns okej just nu. Kanske väljer du att lägga dig på en väldigt enkel nivå till att börja med – till exempel genom att avsätta stunder för dig själv då du sitter ner med en kopp te, i tyst närvaro. Det är också healing.

– Vi förtjänar alla lycka och vi kan nå dit. Energihealing är bara ett av många sätt att nå fram, men det är ett mycket effektivt sätt. Healingens nyckel är äkthet, vilket innebär att vara ärlig och sann mot dig själv och andra. Om du lyssnar till din inre visdom så berättar den vad du är redo att klara av just nu utan att pressa dig själv.

– Att växa är en process, vissa dagar gör man mycket, andra dagar ingenting. Var i det. I mina grupper gör vi healingövningar femton minuter om dagen. Att avsätta en minut om dagen för healing är bättre än noll minuter, tio minuter om dagen är väldigt bra! Och kom ihåg – när man gjort något i trettio dagar så har det blivit en vana! 🌱

Vinn!

Free lotter ut fem exemplar av boken "Energihealing – öppna upp din läkande kraft" i samarbete med Paneter publishing ([www.paneterpublishing.se](http://www.paneterpublishing.se)). Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Plus mer

[www.abby-wynne.com](http://www.abby-wynne.com)  
"Energihealing – öppna upp din läkande kraft" (Paneter publishing, 2016)

# Energihealing

Det finns två skolor när det gäller hur energihealing fungerar. Den första skolan säger att energihealing strukturerar om vårt biologiska energifält, (som ibland kallas för aura). När man inte är frisk tar energin alla chanser den får att strukturera om sig så att man blir frisk igen.

Den andra skolan säger att healern hämtar energi från den universella livskraften. När healern förmedlar livskraft till klienten går energin automatiskt dit där biofältet är som svagast.

Den mest välkända healingmetoden i Europa och USA heter Reiki. Reiki uppstod på 1920-talet i Japan, där man var tvungen att träna upp sina färdigheter i elva år innan man fick kalla sig Reiki Master. När metoden spreds till USA förenklades principerna.

Det finns många metoder som bara använder ren energi (utan diagnoser,

analyser eller rådgivning), till exempel Johrei, Pranic Healing, bioenergihealing, Quantum Touch, Restorative Touch, ThetaHealing, Integrated Energy Therapy (IET), Rahinni och änglahealing.

En del energihealing är en blandning av samtal och energitekniker, där behandlaren är utbildad i såväl terapeutisk dialog som de energitekniker som används.

Metoder som kombinerar energihealing med dialog är Emotional Freedom Technique (EFT), Energy Psychotherapy (där terapeuten är utbildad i både EFT och psykoterapi) och shamanism.

Källa: "Energihealing – öppna upp din läkande kraft" av Abby Wynne.