

DONNA EDEN:

"Allt är energi!"

Enligt vad Albert Einstein en gång sa, så består allt utav energi. Detta är också kärnan i författaren och healern Donna Edens arbete och livsverk, Eden Energimedicin. Donna Eden är clairvoyant och har kunnat se energi sedan hon var barn. Hon har skrivit flera böcker och hennes bok "Energy Medicine" har översatts till 20 språk. Donnas mission består i att sprida sin kunskap om energi och sin övertygelse om att vi kan läka oss själva. Donna, som nu för första gången kommer till Sverige, delar här med sig av sitt liv och sin syn på energi och energimedicin.

Text Paola Foresti Bild agsandrew Foto Innersource, Narrative Images



ENERGI ÄR ETT språk som Donna Eden menar är tillgängligt för oss alla. Eden Energimedicin (EEM) är ett holistiskt system som lär oss att tolka energins språk och visar oss hur vi kan nyttja den visdom och oändliga potential till läkning som finns i våra kroppar. Genom de olika tekniker, övningar och den kunskap som energimedicinen förmedlar kan vi aktivera, kommunicera med och göra tillgänglig denna kroppens naturliga förmåga att skapa hälsa, harmoni, vitalitet och livsglädje.

EEM har framför allt växt fram ur Donnas egna erfarenheter med klienter och genom de workshops hon började hålla efter att hon tillfrisknat från MS och där hon ville lära ut till andra hur de kunde arbeta med sina egna energier. När Donnas klasser ökade i antal och efterfrågan på privata sessioner blev större, växte en organisation fram kring Donnas arbete. Syftet var att skapa en form för det som Donna kunde se i andras energier och som kunde förmedla den kunskapen vidare och utbilda andra. Idag finns det cirka 1 500 terapeuter i EEM som alla har genomgått två eller flera års intensiv utbildning.

När Donna började sin karriär som healer var det inte så många som hade hört talas om just begreppet energimedicin.

- Min första bok fick namnet "Energy Medicine". Det var en term som inte var så välkänd när boken publicerades 1998 men som kändes helt naturlig för mig att använda då jag såg så många olika energisystem i kroppen som kunde nyttjas för läk-

ning. Med tiden ökade termen i popularitet och vi upplevde att vi behövde särskilja mitt sätt att se energimedicinen från alla andras. Mitt efternamn passade tursamt nog bra tillsammans med begreppet och vi satte helt enkelt ihop dem, och då föddes namnet Eden Energimedicin. Det som jag upplever vara unikt med EEM, är att vi arbetar med nio olika energisystem. Tre utav dessa såsom chakran, meridianer och auran, är relativt välkända, men alla nio systemen är lika viktiga och sammanlänkade med varandra.

I EEM ARBETAR vi med att hjälpa de olika energisystemen att verka i större harmoni med varandra och vi lär ut hur man på det mest effektiva sättet kan fastställa vilket eller vilka energisystem som behöver mest uppmärksamhet för att nå det önskade resultatet. Varje fall blir unikt beroende på varje enskild person och enskilt tillstånd, det är en verkligt intressant dans att få bevittna och delta i.

Energi följer olika mönster och rör sig enligt vissa grundläggande principer. När man börjar arbeta med energi så lär man sig hur dessa flöden rör sig och kan påverkas. Din fysiska kropp och din energikropp är intimt sammanlänkade och det som sker i den fysiologiska kroppen påverkar den energianatomiska och vice versa. När du börjar göra medvetna förändringar i din energianatomi och medvetet börjar bearbeta kroppens subtilare flöden, så kommer du samtidigt skapa förändringar i den fysiska kroppen.

- Vissa energier är mer kompakta och vi upplever de som fast materia och fysiska strukturer, såsom våra kroppar. Men för att

en kropp ska kunna leva, så måste mer vitala energier animera den. Det är de energierna som vi arbetar med i EEM. De energier som strömmar genom kroppen och livnär våra organ. De energier som organiserar vår respons till hunger, hot eller sjukdom. De energier som väcks till liv när vi känner kärlek eller tacksamhet. Varje erfarenhet som vi upplever har en energetisk komponent. Detta inkluderar både de mer kända elektromagnetiska energierna som har en central roll i funktionen av varje cell och organ, och de mer subtila energierna som bär med sig minne och uppvisar intelligens.

DONNA MENAR ATT man inte måste kunna se energi för att arbeta med den, det är ett språk som vi redan talar och förstår, oftast utan att vara medvetna om det. I vår kommunikation med andra människor och med omvärlden sker det hela tiden ett utbyte av information, oftast så subtilt att vi förnimmar det som flyktiga känslor eller intuitioner.

- Alla är vi bekanta med uttryck som till exempel "hon har en fantastisk energi", "huset vi precis tittade på har en hemtrevlig energi", "energin på våra möten är hemsk" eller "energin slog emot mig när jag klev in genom dörren". Att känna och uppleva energi är redan ett sätt som vi förnimmar världen på. Det här sättet att få information om världen kan dock bli mycket mer förfinat och nyanserat. Vi ser hur deltagare under våra utbildningar blir mer och mer känsliga för subtila energier, och inte bara för energier som kommer utifrån utan också för de energier som rör sig inom dem. De kan börja förnimma de ener-

NAMN Donna Eden.

ÅLDER 75 år.

FAMILJ Maken David Feinstein och döttrarna Dondi Dahlin och Titanya Dahlin.

BOR Phoenix, Arizona.

GÖR Författare och healer.

AKTUELL MED Workshop i Sverige 2019, Stockholm i februari och Malmö i mars, senast skrivit boken "The Energies of Love" med sin man David Feinstein.



gier som rör sig genom deras organ, eller som finns i den mat som de äter, eller energierna i en speciell del av kroppen som behöver deras uppmärksamhet.

När jag gick utbildningen Touch for Health lärde jag mig en enkel teknik som vem som helst kan använda för att avstämma hur energierna flödar i en kropp, så kallad muskeltestning eller som vi också kallar det, energitestning. Den här enkla metoden har gjort det möjligt för tusentals människor som har utbildat sig inom EEM och som inte ser energier såsom jag gör, att ändå arbeta med dem effektivt.

FÖRMÅGAN ATT SE ENERGI har varit med Donna sedan hon var barn. Hennes mamma såg också energi vilket bidrog till att upprätthålla och bekräfta Donnas upplevelse.

- Min mor uppmuntrade aldrig medvetet den här förmågan, hon fick det bara att kännas väldigt naturligt att betrakta världen och människorna på det här viset. För mig var energi det sätt som jag förlitade mig på för att förstå allt som jag upplevde. Jag litar mer på vad jag ser i en persons energier än på vad de säger. När jag var liten hade jag inte ett språk för att tolka det jag såg, såsom auran eller chakran, men jag minns att jag brukade prata om det som en regnbåge runt en människa.

När jag tänker tillbaka på den tiden, så skulle jag säga att förmågan att se färger gjorde mig till en lyckligare människa. Det var så vackert och så underbart att få bevittna. För mig är förmågan att se energi lika naturlig och självklar som att se att himlen är blå. Men den är mycket mer intressant!

Var och en av oss är ett unikt, evigt föränderligt kalejdoskop av energi! Energier som, på gott och ont, påverkar vår vitalitet, vår hälsa och vår glädje.

"Var och en av oss är ett unikt, evigt föränderligt kalejdoskop av energi! Energier som på gott och ont, påverkar vår vitalitet, vår hälsa och vår glädje."

REDAN SOM 4-ÅRING blev Donna diagnostiserad med tuberkulos. Hälsan fortsatte sedan att bli utmanad under åren som följde. Svåra allergier, en tumör i ena bröstet, två milda hjärtattacker och slutligen en diagnos i sjukdomen Multipel Skleros, MS, kom att följa i tuberkulosens fotspår. När läkarna inte kunde ge Donna några löften om tillfrisknande utan förutspådde motsatsen, att det vore klokt att förbereda sig och de sina för det värsta, så började Donna att själv experimentera med det hon såg i sina energier.

- Ja, det var då allt började. När jag var sjuk i MS i 20-års åldern så kunde jag se i

mina egna energier vart de var blockerade eller där de inte var sammankopplade. Jag upptäckte att om jag höll ena handen på mitt lår och den andra på mitt knä, så kunde jag efter flera minuter både känna och se hur den stagnerade energin började flöda och sammankopplas. Jag upplevde små resultat nästan varje dag, vilket gjorde att jag fortsatte experimentera. När jag började må bättre så prioriterade jag arbetet med mina energier och jag fick större och större tillit till min egen kropp. Det tog ungefär två år av experimenterande, tills jag till slut var relativt symptomfri.

EFTER ATT HA UTFORSKAT allt detta i min egen kropp, kände jag en stark drivkraft att dela med mig av mina upptäckter till andra som kämpade med svåra hälsotillstånd. Min egen väg till energimedecin föddes alltså ur en hunger att berätta för andra människor att de själva kunde ta hand om sin egen hälsa. Jag ville också bidra till att skapa ett självförtroende kring konsten att vårda sig själv och bidra till en värld där den första platsen att söka hjälp när ens hälsa vacklar, var en själv.

Våra energier befinner sig i en ständig dans med varandra och de energier som vi möter i vår omvärld. Idag utsätts vi för fler utmaningar än tidigare, när våra stenålderskroppar försöker anpassa sig till den moderna världens fenomen och förutsättningar.

- Under den största delen av mänsklighetens historia har vi levt i samstämmighet med naturen, men det gör vi inte längre. Våra energier omkullkastats av den stress som vi möter varje dag i form av känslor- ►

mässiga utmaningar, dåliga matvanor, otillräckligt med träning och rörelse, och av det faktum att vår naturliga miljö är så förorenad, både fysiskt och energetiskt. En av anledningarna till varför våra energier inte kan återfinna balans, är att vi inte har blivit undervisade i hur vi kan bemöta dessa moderna livets utmaningar. EEM lär ut detta, det är ett uråldrigt system som har anpassats till en modern värld.

Och betänk, dina energier är inte bara designade att hålla dig vid liv, utan också att hålla dig lycklig och vid god hälsa. Visst är det en hisnande tanke!?

TIDEN VI LEVER I kräver av oss att vi medvetet börjar ta hand om oss själva och våra energier. När vi mår bra kan vi ta bättre beslut och finnas som det unika bidrag vi är i den här världen. Donna ser hur energimedicinen kan bidra inte bara till oss själva, utan också till det större sammanhanget. Den stora visionen för EEM är att höja energin hos varje enskild individ, för att på så vis

höja energin på hela jordklotet.

- Det här är en orolig tid för mänskligheten. Vi har utvecklat enormt kraftfull teknologi som vi använder på ett sätt som förstör vår dyrbara planet. Det här är vårt enda hem, och vi vill att det ska fortsätta få vara ett underbart hem för våra barnbarn och deras barnbarn. Många människor runt om i hela världen är djupt engagerade och arbetar intensivt för att detta ska bli den verklighet vi lämnar vidare.

I ARBETET MED EEM har vi den stora förmånen att vårt arbete gör skillnad. När en person höjer sin vibration innebär det att hennes energier flödar i optimal balans. Och detta är, på sitt eget sätt, en signifikant politisk handling. För en människa vars energier flödar i balans och harmoni är inte bara en människa vars hälsa är bättre och som känner sig lyckligare, hon kommer också vara mer angelägen om att ta bättre hand om vår planet. Vi har som kollektiv åtagit oss rollen som förmyndare av vår vackra

jord, och ju bättre vi mår, desto bättre kommer vi kunna efterleva detta helgade ansvar och uppdrag.

VI ÄR ETT MED NATUREN. Det kanske inte alltid känns så, men det är värt att vi påminner oss då och då om att det är den större bilden. Om man ser till helheten och till kärnan i mitt arbete, så är det exakt det som mitt arbete här på jorden handlar om. ☺

Plus mer

www.edenenergymedicine.com

www.healingchange.net

Böcker av Donna Eden och David Feinstein:

"Energy Medicine" (2008).

"Energy Medicine for Women"

(2008). "The Energies of Love"

(2016).

Övningar!

Att förbinda himmel och jord

(CONNECTING HEAVEN AND EARTH)

Sträcker ut framsidan av kroppen och bidrar till att rensa ut stagnerad och överflödigt energi ur systemet. Öppnar upp för att ny frisk energi ska kunna flöda genom kroppen. Aktiverar och sträcker ut din "inre matriark", din mjältmeridian.

- 1 Lägg händerna på framsidan av låren och spreta med fingrarna.
- 2 Andas in djupt samtidigt som du gör en uppåtgående cirkel med händerna och för sedan samman dem framför bröstet med tummarna mot bröstkorgen när du andas ut.
- 3 Andas in djupt igen och sträck upp ena handen över huvudet och håll handflatan uppåt som om du höll en bricka.
- 4 Rikta samtidigt den andra handen nedåt, längs din sida, sträck den och håll handflatan parallellt mot jorden/golvet. Titta uppåt, håll andan och stanna kvar i positionen så länge som det känns behagligt.
- 5 Andas sedan ut samtidigt som du tittar nedåt mot andra handen. Sedan återgår du till bönposition med händerna.
- 6 Skifta händernas position, upprepa samma sak på andra sidan och avsluta sedan med händerna åter i bönposition.
- 7 Upprepa allt ovan minst två gånger eller flera om det känns bra.
- 8 Nu böjer du dig framåt från midjan med armarna hängandes nedåt och vilar en stund i denna framböjning med knäna lätt böjda under två djupa andetag där du kommer längre ner mot marken för varje andetag, andas in genom näsan och ut genom munnen.
- 9 Sedan börjar du mjukt rulla upp i en stående ställning medan du använder dina armar för att göra liggande åttor i luften framför dig och runt dig.
- 10 När du kommit upp i stående ställning kan du fortsätta göra figuren av en åtta med dina armar och händer framför kroppen och runt kroppen tills du känner dig klar.
- 11 Avsluta genom att åter hålla händerna på lårens framsida.



"Med visionen som drivkraft"

Marie Adams kommer från Malmö men har sin bas i Denver, Colorado där hon bor tillsammans med sin man. Marie var den första som introducerade Eden Energimedecin i Sverige och just nu håller hon kurser i Malmö.

HUR BÖRjade din resa med EDEN ENERGIMEDECIN?

– Första gången jag hörde talas om Donna Eden var år 2001. En bekant till mig gav mig några videoband med Donna Eden och jag tittade på dem och blev nyfiken, men jag kom inte vidare just då. Senare köpte jag boken "Energy Medicine" och lärde mig muskeltestning. År 2006 tog jag äntligen mina första kurser med Donna och blev fast!

Jag fortsatte med den fyraåriga utbildningen och utbildade mig sedan till lärare.

VAD HAR EEM BETYTT FÖR DIG?

– Det är en fantastisk metod som påverkar både kropp och själ. För mig personligen så hjälpte den mig att ta mig ur kronisk trötthet. När man har lärt sig vad man behöver och vad som är i obalans så kan man relativt snabbt förändra sitt dagliga mående. EEM har också fått större plats i mitt liv genom att jag numera undervisar i Foundations som är det första året i den

tvååriga utbildning som krävs för att bli certifierad i EEM. Det är nu andra året som jag håller den i Sverige.

VAD ÄR DIN VISION FÖR FRAMTIDEN MED EEM, FÖR EGEN DEL OCH I ETT STÖRRE PERSPEKTIV?

– Jag har hela tiden haft visionen att jag ville ta EEM till Sverige och det var en stor drivkraft bakom min önskan att utbilda mig till lärare. När jag flyttade till USA för mer än 20 år sedan var jag först tveksam till om jag ville stanna kvar. Men så under mitt första år,

under en meditation, fick jag till mig att jag skulle stanna i USA för att lära mig något som jag skulle ta till Sverige. Efter många år av olika kurser blev det klart för mig att det såklart var energimedecin som jag skulle introducera!

Jag har sett så många människors liv förändras till det bättre av EEM och är helt säker på att EEM kommer att vara med oss långt in i framtiden. Jag känner en stor glädje över att kunna vara en liten del av Donna Edens och hennes man David Feinsteins vision: "Att höja vår planets vibrationer – en person i taget!"

De fyra knackningarna

(THE FOUR THUMPS)

De fyra knackningarna inleder "Den dagliga energirutinen" (The Daily Energy Routine). De gör att du återhämtar dig, får ny energi, ökad vitalitet och uthållighet, stärker immunförsvaret och bidrar till att du jordar dig. Andas långsamt och djupt, in genom näsan och ut genom munnen, när du knackar eller masserar punkterna, under cirka 20 sekunder.

1 MAGSÄCKSMERIDIANEN. Knacka på punkterna på övre kanten av benen mitt under ögonen med 2 eller 3 fingrar.

2 NJURE – UPPIGGNINGSPUNKTERNA. Följ nyckelbenen på båda sidor in mot halsen och den u-formade toppen av bröstbenet. Där glider du ner ungefär 2 cm för att hitta punkterna som ofta upplevs som två fördjupningar i toppen av bröstkorgen. Knacka eller massera punkterna med 2 eller 3 fingrar.

3 TYMUS. Knacka med en eller båda händernas fingrar eller mjukt med knogarna på mitten av bröstbenet över tymuskörteln.

4 MJÄLTPUNKTERNA. Knacka eller massera mjältens neurolymfatiska reflexpunkter som sitter precis mitt under bröstet och ett revben ner. Eller massera mjältens akupunkturpunkter som sitter ungefär en hand under armhålan. Arbeta med det punktpar som ömmar mest. Det kommer ge störst effekt på din mjältmeridian.

Fler övningar med Donna Eden och andra terapeuter i Eden Energimedecin hittar du på YouTube: The Daily Energy Routine.

