

Nya tankar ger en

känsla

av inre frid



Kar du provat hyposyntes? Efter två helgkurser och två terapisesessioner, där Energivägans reporter fick lära sig styra upp sitt tänkande och sina trosföreställningar i mer positiva banor, lever hon numera med en sprudlande och sanslös känsla inombords.



Hyposyntes vänder sig till den som behöver styra upp sitt tänkande och sin omvärldsuppfattning i mer positiva banor och genom ett utstuderat system av frågor ställda på ett visst sätt, inklusive ledd visualisering, programmeras sinnet om. Målsättningen är att på kortast möjliga



Man får hjälp att hitta sitt
positiva nu och det räcker
som språngbräda.

”

tid ta bort behovet av att försöka ”fixa” sig själv i utbyte mot en upplevelse av inre frid.

Hyposyntes erbjuds av ”Sai Rama - School of Universe”, där *Veesui Versaichi* och *Vidya Lindberg* tar emot för enskilda sessioner eller leder olika kurser. Det tar ett och ett halvt år att utbilda sig till hyposyntesterapeut. Med hjälp av tekniker som hämtat inspiration från NLP, hypnos, Living Essence och Byron Katies arbete för att nämna några, förändrar man först sina tankar om både problem och sitt förflutna och sedan lämnar man över till livet självt att ta hand om fortsättningen.

- Hyposyntes är en upplevelse och liknar troligtvis ingenting du tidigare varit med om. Allt går så snabbt att den analyserande, kontrollerande delen inte hinner med. Vissa tycker det liknar magi, säger Veesui Versaichi.

Man får hjälp att hitta sitt positiva nu och det räcker som språngbräda. Det är Veesui Versaichi som skapat hyposyntesen så som den lärs ut i dag, men han säger att han haft god hjälp av sin mästare *Tathagata*.

- Det går inte att med ord förklara vad hyposyntes är, säger Veesui. Man måste få en egen upplevelse.

Energivågen har samtalat med några som fått nya erfarenheter.

Fri från ångest

Stefan är en hörseltekniker från Dalsland som började söka på nätet efter något som kunde lindra hans ångest. Han slog på ”social fobi” och hittade en helgkurs på Sai Rama som startade tre dagar senare i Stockholm. ”Bli levd av livet” hette den. Tillsammans med nio andra

deltagare lät han sig ledas i olika meditationer och flera övningar handlade om att vägleda varandra efter ett skriftligt schema. Man fick önska sig saker och själv välja vilka problem som skulle bearbetas.

Efter den kursen slutade *Stefan* nästan helt med sina ångestdämpande mediciner. Två veckor senare erbjöds ytterligare en kurs i Sai Ramas regi som hette: Din inre källa. *Stefan* återvände till Stockholm och fick gå ännu djupare in i sig själv.

- Hade någon sagt till mig förut att man kunde gå två helger och sen känna sig bra, så hade man tyckt det varit helknäppt. Men efter andra helgen kände jag som om den sköna känslan var här för att stanna. Det här är ett jättesteg för mig!

Redan efter första helgen var *Stefans* ångest nästan helt borta.

- Det kom upp småsaker, men då använde jag mig av Sedonametoden som vi lärt oss.

Stefan berättade att hans läkare sett att det skett något med honom och att han upplevt det lättare att prata med folk.

- När man tänker på hur mitt liv var innan, så är det som att vända på en hand.

En helg gav resultat

Jonas, en arbetssökande kille från Stockholm, kände sig nöjd efter endast en kurs. Han hade varit på en satsang med Veesui och då fått starka upplevelser. *Jonas* tycker att det han lärde sig på kursen fortfarande finns kvar.

- Till skillnad från mycket annat jag provat känns det som om det händer något med mig på djupet. Redan på satsangen kom jag i kon-

takt med ett minne från när jag var två år gammal och fick krupp. Det högg till i halsen och jag var i andnöd minst fem minuter. Det var Veesui som ledde någon slags meditation och jag kände förtroende för honom.

På den andra kursen deltog *Tove*, en studerande ung kvinna som rest ända från Umeå. Hon beskrev sig själv som stressad och socialt hämmad. Även hon hade fått napp på nätet och hade börjat med lite telefonterapi enligt hyposyntesmetoden en tid före kursen. Ändå gick det bra att se en klar skillnad på henne efter ▶

Så här fungerar hyposyntes

Hyposyntes är en vidareutveckling av flera effektiva och kraftfulla tekniker från främst NLP, hypnos, Living Essence och Byron Katies *The Work*. Hyposyntes vidareutvecklar också vissa tekniker från psykosyntes, ACIM och existentiell och transpersonell psykologi.

Teknikerna och metoderna kombineras på flera sätt och täcker därmed in de flesta förändringar man vill åstadkomma. Sessioner med hyposyntes kan vägleda klienten att släppa trosföreställningar, självuppfattningar och rädslor som begränsar och hindrar en från att leva sitt liv till fullo.

två kursdagar. Hon vågade öppna sig på ett helt annat sätt och kunde se på sig själv med humor.

- Jag tycker att jag blivit mycket bättre, att stressen släppt mer och mer efter kursen.

Konfliktfritt att leva

Elisabeth arbetar själv som terapeut och har stor erfarenhet av andligt sökande. Efter första kursen deklarerade hon förtjust att hon spontant lagt av med rökningen. Bara några bloss hade gjort henne totalt drogad. Trots en stressad situation klämde hon in en kurs till, men det slutade med att hon tog till blossandet igen, när allt körde ihop sig efteråt. Hon var ändå positiv och berättade att hon praktiserat sina kunskaper på två väninnor varav en kände sig bra i en vecka efteråt och den andra gjorde en helomvändning i sitt liv och kom in i ett nytt flöde.

- Själv har jag fått mer distans. Det är lättare att komma över saker och att acceptera det stadium jag är på. Dessutom har jag haft färgstarka och talande drömmar.

Nästa kvinna som tillfrågades jobbar som chef inom ett statligt verk, där stressen är stor. *Ingmari* startade upp med två enskilda sessioner, tog en kurs och bestämde sig för att bli hyposyntesterapeut. Hon var även på de två kurser som omnämns.

- Jag har känt mig gladare och jämnare i humöret. Det är inte himlastormande, men det är enklare att leva. Jag retar inte upp mig på folk numera och det är färre konflikter. Efter den tredje kursen har jag verkligen känt stark lycka!

Sprudlande känsla

Det sista uttalandet om stark lycka kom som ett svar på att jag själv berättade att jag var i ett jublande stadium efter den andra kursen. Småsaker kunde göra mig sprudlande och sanslöst lycklig, som att bara äta en god sallad eller få in en ljuvlig färg inom synfältet. Redan efter den första kursen fanns ett klart igenkännande av friden vi alla går och bär på. För säkerhets skull rabblade jag upp ett stort antal problem, när jag kom på min första enskilda session. När jag gick därifrån hade Veesai försökt programmera in i min hjärna att min inre frid skulle bestå och jag trodde på det själv ett tag. Sedan forsade mitt inre kaos fram värre än vanligt.

Där satt jag hos Vidya Lindberg på Sai Ramas hyrda lokal och solen flödade in genom fönstret. Ett tag fick jag för mig att hon fått sig en alltför hård nöt att knäcka, för jag hörde hur de bekanta frågorna fick tas om i flera omgångar och jag plockade energiskt upp fler problem. Men till sist hade hon mig! Friden var som ett ljuvligt kvällsbad i sensommarvärme. När jag kom hem var det ostädad och dottern var mitt i ett storbak inför att slakten skulle storma in en timme senare. Helt olikt mig började jag att lugnt och systematiskt ta mig an de uppgifter som var rimliga att lyckas med



Veesui Versaichi och Vidya Lindberg



Hyposyntes är en upplevelse och liknar troligtvis ingenting du tidigare varit med om. Vissa tycker det liknar magi.

och att städningen fick bli ett fuskverk svalde jag lika glatt som en av jordgubbarna vi ansade. I det kaos som alltid uppstår när slakten samlas till födelsedagsuppvaktning höll jag mig kolgun och bevittnade spektaklet med stort nöje.

Humöret på topp

Några gånger har jag testat konceptet på en god vän. Det var lätt att få henne att svänga om från hyperstressad och livstrött till en strålende sol bara genom att kopiera det jag lärt

mig på kurserna. Hon fick mina manus i sin hand och kunde även trolla med mig.

Naturligtvis blir det inte samma djup som när proffsen gör proceduren och vi har ju ingen skolning i hypnos, men vi fick väldigt lätt upp humöret på topp i alla fall.

Veesui säger att hans klienter oftast tycker att det räcker med tre sessioner för att få bort de störande problemen. En mobbad tioårig flicka tog till sig det hela så bra, att Veesai hade det svårt med att fylla ut de två timmarna som var beställda. Vidya Lindberg valde att



Lika attraherar lika och vi är vibrationer i universum som drar till oss samma vibration som den vi skickar ut.

utbilda sig till hyposyntesterapeut för att få ytterligare ett verktyg till att snabbt hjälpa människor må bra.

- Strunta i förväntningarna och alla måsten, säger Vidya. Gör mer av det som kroppen sjunger av så ordnar sig resten så småningom. Tänk inte med energin oro. Om du alls måste tänka så ha en positiv inställning, som till exempel allt ordnar sig. Lika attraherar lika och vi är vibrationer i universum som drar till oss samma vibration som den vi skickar ut. Har vi en tillitsfull inställning till att allt ordnar sig så gör det.

- Min personliga upplevelse är att det inte är någon stark upplevelse att vara i sin inre källa, säger Veessui. Människor kommer dit ganska ofta, men de märker inte att de är där. De tror att det skall vara fyrverkeri eller att de ska få

bada i kärlek. Frukterna av det kan vara att få upplevelsen att bada i kärlek. Vår inre källa är ingen upplevelse. Det är ett subtilt varande bakom upplevelsen. Även upplevelsen att vara ett med Gud är bara en upplevelse, en form. Ni är som ett icke fysiskt öga som upplever allt utan att vara inblandad i det som ses. ©

Text Agneta Milde

Bild Sairama, Comstock Complete

Mer energi

Läs mer på www.sairama.se och annons nedan.



Vidya och Veessui har grundat Sai Rama som är en skola för förändring, transformation och ett expanderat medvetande.

Vidya och Veessui har tillsammans över 40 års sökande. De är utbildade i hypnos, NLP, sedonametoden mfl. Veessui grundade Hyposyntesen 2004 och genomgick vintern 2005 en medvetandeförändring i Indien och vaknade upp.

Alla nedanstående kurser är upplevelsebaserade dvs du lär samtidigt som du praktiserar och förändrar. Kurserna innehåller transformerande meditationer, hypnos, satsanger, samt kraftfulla tekniker för att ge dig tillgång till mer av inre frid, flöde, välmående och livsglädje.

Lev friare – Släpp rädslan

Datum: 27–28/1 Pris: 1.600 kr
Medvetandegör dina strategier som du har för att leva livet, så att du kan leva med mer tillit och närvaro i nuet, vara den du är.

Livsglädje

Datum: 10–11/2 Pris: 1.600 kr
Den naturliga och självklara livsglädjen, som många stänger inne med måsten, borden, oro mm, kan du släppa fri.

Bli levd av livet – Naturligt överflöd

Datum: 24–25/2 Pris: 1.600 kr
När vi förstår att universum är ett enda stort överflöd av allt och att det hela tiden svarar på våra övertygelser kan vi förändra.

Vår inre källa

Datum: 10–11/3 Pris: 1.600 kr
Bortom alla tankar, känslor, upplevelser finns en källa av stillhet och kärlek. När vi går djupt in i oss själva kan vi uppleva vår sanna essens.

Du kan gå kurserna för din egen utveckling eller fortsätta till hyposyntescoach eller hyposyntesterapeut.

www.sairama.se

e-post: info@sairama.se tel: 08-771 55 52 Vidya: 0705-87 33 08 Veessui: 0703-55 35 21