

Leena Siitonen

ENER-
GIAT
HAL-
TUUN

Löydä elämän
kevyt virtaus



Kustannusosakeyhtiö Otava Helsinki



© Leena Siitonen ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

Kansi, graafinen suunnittelu ja taitto: Satu Kontinen

ISBN 978-951-49327-3

OTAVA
KIRJAPAINO

Keuruu 2025



SISÄLLYS

Alkusanat	13
-----------------	----

1 KAIKKI ON ENERGIAA

Energiat arjessa	19
Omien energioiden vaaliminen	21

2 ENERGIOIDEN KIELI: LYHYT OPPIMÄÄRÄ

Energia	29
Kvanttikenttä	29
Energiatietoisuus	30
Energiatyöskentely	30
Energeettiset lait	31

3 IHMINEN ENERGEETTISENÄ KOKONAISUUTENA

Energiakenttä	39
Chakrat eli kehon energiakeskukset	39
Juurista kohti korkeuksia	40

4 ENERGIATIETOISUUS

Me kaikki luemme energiaa	47
---------------------------------	----

Navigoi tietoisesti	50
Tunnelmasta toiseen	53
Oma olo kertoo kaiken	55

5 HYVIÄ JA HUONOJA VIBOJA

Millä taajuudella värähtelet?	61
Taajuudesta toiseen	64
Lupa olla ihminen	66
Ulkoinen maailma heijastelee sisäistä	68
Korkeita värähteitä: ilo	71
Kiitollisuus	73

6 ENERGIATYÖSKENTELY MUUTOKSEN

PERUSTANA

Muutos alkaa energiatasolta.....	81
Energiasta konkretiaan.....	83
Korkeisiin värähteisiin linjautuminen	86
Pelko vai rakkaus	88
Elämä hyvissä viboissa	90

7 LÄSNÄOLO JA KEHOYHTEYS

Rauhallinen aamuhetki	95
Ärsykkeestä toiseen	97
Tietoinen läsnäolo ja maadoittuminen	99
Erlaisia tapoja maadoittua	103
Juurichakra, kehoysteys ja sisäinen turva	105
Rakas keho	107

8 OMA TILA JA OMAT RAJAT

Energiat tarttuvat	113
Samastuminen selviytymiskeinona	114
Monimutkainen mekanismi	116
Energiakentän vahvistaminen	118
Luopumisen voima: rohkeasti kohti uutta	122
Rajojen vahvistaminen käytännössä	123

9 ENERGEETTINEN SUURSIIVOUS

Hihat heilumaan	131
Kodin energiat	133
Sukellus varjoihin	135
Vapaaksi haitallisista uskomuksista	137
Värähtelysi on viesti	139
Kohti valoisampia energioita	141
Lempeästi eteenpäin	143

10 MASKULIINI- JA FEMINIINIENERGIAN TANSSI

Maskuliinin ja feminiinin dynamiikka.....	153
Tasapaino hakusessa	154
Feminiinienergian arvostaminen.....	157
Vastaanottamisen taito	159
Lupa hurvitella.....	162

11 ANNA ENERGIIDEN VIRRATA

Elämän virrassa	169
Energiat liikkeelle	171

Tunteet ja kielletty feminiini	172
Lupa kaikkiin tunteisiin	175
Tunteet edustavat elämän runsautta	178
Ota vastaan, päästä irti	181

12 OMASSA VOIMASSA

Energiakehon voimakeskus	189
Linjautuminen	190
Kontrolloinnista luottamukseen	192
Epäonnistumisia ei ole	196

13 MAGNEETTISUUS:

NÄIN VEDÄT PUOLEESI HYVÄÄ

Rakkauspakkaus	203
Itsen arvostaminen on avain	206
Sydänchakra ja hyväksyminen	207
Sanoista tekoihin	209
Elämä jossa viihdyt	210
Arvostaminen avaa runsaudelle	211

14 SANAN VOIMA

Mitä luot sanoillasi?	219
Kurkkuchakra ja itseilmaisus	221
Rehellisyys maan perii.....	223

15 TÄRKEIMPIÄ ASIOITA EI NÄE SILMILLÄ

Mitä intuitio on?	230
-------------------------	-----

Intuitioon luottaminen	231
Mörkö sängyn alla	233
Miten tunnistaa intuitio?	235
Näin vahvistat intuitiotasi	237

16 ENERGEETTINEN LUOMINEN

Näkökulma	247
Tietoisuuden tasot	249
Vastoinkäymiset kuuluvat elämään	252
Pieniä sisäisiä muutoksia	254
Miten luoda energeettisesti?	255
Manifestointi – totta vai tarua	258
Energeettisen luomisen vaiheet	261
Eihän tämä toimi!	263
Valoa ja rakkautta	265

17 KORKEAVÄRÄHTEINEN ELÄMÄ

Kruunuchakra ja yhteys	271
Pelosta ja erillisyydestä luottamukseen.....	273
Energiatietoisuus korkeavärahenteisen elämän perustana	275
Kohti uutta	279

Kirjailijasta	284
Lähdeviitteet	286

Valo.

ALKUSANAT

Valo. Olen aina nähnyt energian ennen kaikkea valona. Pienenä tuijottelin kynttilän liekkiä ja näin sen ympärillä läpikuultavan, värikkään energiakentän. Kun minulta kolmivuotiaana kysyttiin, mikä minusta tulee isona, vastasin: kynttilä. Kukaan ei tajunnut, mitä oikein höpötin, mutta minulle asia oli selvä: olen täällä tuomassa valoa maailmaan ainutlaatuisen, värikkään energiani kautta. Ja niin olet sinäkin, omaa kaunista valoasi. Energiamaailman ymmärtäminen on avain siihen.

Olen elänyt toinen jalka energiamaailmassa koko ikäni: vaistonnut, aavistanut, nähnyt ja tuntenut energiatason asioita, joita ei voi silmin nähdä eikä käsin koskettaa. Olen myös opiskellut ja opettanut energiatietoisuutta, energiatyöskentelyä ja energioiden tulkintaa vuodesta 1999 asti. Näen työssäni päivittäin, miten mullistavasti energiamaailmalle avautuminen ja omien energioiden haltuun ottaminen asiakkaideni elämään vaikuttaa. Juuri siksi kirjoitin tämän kirjan: että sinäkin saisit käyttöösi tuon valtavan voimavaran ja pääsisit hyödyntämään sitä arjesasi.

Energia virtaa meissä kaikissa ja voimme tarkastella, ohjata ja käsitellä sitä samalla tavalla kuin vaikka pa ajatuksiamme ja tunteitamme. Energioiden tiedos-

taminen ja niiden kanssa työskentely yksinkertaisesti helpottavat elämää ja auttavat luovimaan tässä usein sekasortoisessa maailmassa selkeämmin, vakaammin ja vaivattomammin. Mitään pelättävää asiassa ei ole, sillä tässä kirjassa ollaan vahvasti valon ja rakkauden puolella eikä valolla ja rakkaudella voi saada aikaan pienintäkään vahinkoa.

Käytän itse kirjassa opettuja tekniikoita päivittäin, sillä mielestäni omista energioista huolehtiminen on kutakuinkin tärkein asia maailmassa – jopa tärkeämpää kuin fyysisestä kehosta huolehtiminen, mihin usein käytämme huomattavasti aikaa, vaivaa ja rahaa. Energeettiset harjoitukset puolestaan vaativat vain hiukan rauhoittumista ja paneutumista.

Lämpimästi tervetuloa seikkailulle energioiden kiehtovaan maailmaan! Olen valtavan iloinen tilaisuudesta lähteä tälle tutkimusmatkalle yhdessä kansasi. Toivon, että löydät kirjasta inspiroivia ajatuksia, hauskoja oivalluksia ja päiväohjelmaasi mukavasti solahtavia harjoituksia. Toivon myös, että kirja ohjaa sinua lähemmäs omaa valoasi, viisauttasi ja voimaasi ja muistuttaa sinua siitä, miten upea otus oikein oletkaan.

Rakkaudella
Leena



1

Kaikki on
energiaa

ENERGIAT ARJESSA

Energiat ovat kuin unohdettu kieli. Tuo huikea taito uinuu syvällä sisimmässämme ja vain odottaa, että ottaisimme sen taas käyttöön. Lapsina monet meistä puhuivat energioiden kieltä sujuvasti. Olimme herkkiä ja tarkkasilmäisiä näkymättömän havainnoijia, aistimme ympäristön ja toisten ihmisten energioita ja osasimme ehkä luontaisesti myös rauhoittaa tai suojata omia energioitamme. Todennäköisesti tuota kykyä ei kuitenkaan juurikaan tuettu tai edes ymmärretty, joten vähitellen se hiipui. Unohdimme taikavoimamme ja aloimme elää kuten kaikki muutkin: jästien maailmassa jästien ehdoilla. Niin ei enää tarvitse olla. Vanhempiemme maailmaan energiat eivät ehkä kuuluneet, mutta me voimme ottaa ne osaksi omaamme. Energioiden taika on meille edelleen tuttu ja luontainen, kun vain avaudumme sille.

Kuten mikä tahansa uusi kieli, myös energioiden kieli voi aluksi tuntua vieraalta ja vaatia totuttelua. Onhan kyseessä uudenlainen maailma, energioiden taikamaailma, jossa fyysisen maailman vanhat säännöt eivät enää päde. Rationaalinen mielemme ja egomme saattavat ärsyyntyä moisesta: *mitäs tämä nyt on olevinaan, eihän tässä ole mitään järkeä, taitaa olla pelkkää hörhöjen hommaa!* Mieltään ja egoaan voi silloin lempeästi rauhoitella. Energioiden havainnointia

ja energiatyöskentelyä voi kokeilla kaikessa rauhassa ja katsoa, mitä tapahtuu. Minkäänlaista ponnistusta ei energiatoimissa muutenkaan tarvita, sillä siitä on pelkkää haittaa. Pikemminkin on kyse siitä, että antaa asioiden tapahtua – mitä keveämmin ja vaivattomammin, sitä parempi. Koska olemme harjoittamassa uutta taitoa, energiatyöskentelyn oppiminen edellyttää kuitenkin toistoa ja säännöllisyyttä. Onneksi se on helppoa ja siitä saa välittömästi palkinnoksi hyvän olon.

Olemme nykymaailmassa valitettavan usein stressaantuneita ja kiireisiä. Aikataulujen puristuksessa emme aina ehdi tai malta rauhoittua. Emme myöskään välttämättä ole erityisen virittäytyneitä kehon viesteille vaan painamme menemään, vaikka päätä särkisi ja flunssaa pukkaisi. Täytyyhän hommat hoitaa! Jos emme koskaan oikein ehdi pysähtyä ja tyynytä, meidän voi olla vaikea kuulostella sisimpäämme ja havainnoida energioitamme. Energiamme ovat hajallaan ja valuvat hukkaan, koska emme huomaa vaalia niitä vaan pysymme jatkuvasti alltiina ympäristön ja toisten ihmisten ”energiapommitukselle”. Siitä seuraa, että väsymme ja kuormitumme helposti arjen tiimellyksessä.

Jos energiamme eivät ole tasapainossa, ajatukset harhailevat, olo on levoton ja meidän on vaikea keskittyä. Kaikenlaiset huolet ja murheet valtaavat helposti

mielen; hermostumme, kiukustumme ja ärsyynnymme milloin mistäkin. Meidän voi olla vaikea tietää, mitä todella haluamme ja tarvitsemme, koska intuitiomme ohjaus peittyy kaikenlaisen metelin alle. Hajanaisissa energioissa on myös usein vaikea tarttua toimeen ja toteuttaa ideoitaan ja suunnitelmiaan käytännössä. On kuin meillä olisi niin kiire päästä eteenpäin, ettemme edes huomaa ajavamme rikkiäisellä polkupyörällä. Ja jos huomaammekin, emme viitsi tai malta pysähtyä korjaamaan pyöräparkaa – viis siitä, että meno on jo huteraa ja muutamalla pikku toimenpiteellä kaikki sujuisi paljon paremmin. Energiatyöskentely on tuon rikkiäisen polkupyörän korjaamista niin, että sillä on taas helppo pysyä pystyssä ja mukava ajella.

OMIEN ENERGIOIDEN VAALIMINEN

”Jos haluat löytää maailmankaikkeuden salaisuudet, ajattele asioita energian, taajuuksien ja värähtelyn kautta”, kerrotaan tunnetun fyysikon ja keksijän Nikola Teslan sanoneen. Henkisen eli energieettisen maailmankuvan mukaan kaikki on energiaa – myös sinä, minä ja tämä kirja. Olemme kuin aaltoja valtavassa energiameressä, jatkuvassa sanattomassa ja näkymättömässä yhteydessä sekä toisiimme että meitä

ympäröivään maailmaan. Tämä oivallus on energia-
tietoisuuden ja energiatyöskentelyn perusta.

Energeettisestä näkökulmasta katsottuna olemme
ensisijaisesti värähteleviä olentoja ja kommunikoim-
me toistemme kanssa värähtelemällä – paljon luon-
taisemmin ja tehokkaammin kuin esimerkiksi sanoil-
la. Jokaisella ajatuksella, tunteella ja sanalla on oma
värähtelytaajuutensa. Parhaiten omia energioitaan
vaaliikin pitämällä oman värähtelynsä mahdollisim-
man korkeana. Jos siis haluamme elää keveää ja rak-
kaudellista elämää, meidän yksinkertaisesti täytyy
kiinnittää huomiota ajatuksiimme ja tunteisiimme ja
ottaa niistä vastuu. Emme voi kulkea päivästä toiseen
suu mutrussa ja nenä nirpassa kaikkea kipakasti ar-
vostellen, kiukkua kihisten tai marttyyreina huokail-
len.

Energeettisinä otuksina myös otamme osaksi omaa
värähtelyämme kaiken sen, mihin kiinnitämme hu-
miota. Jos huomiomme on jatkuvasti elämän kur-
jissa puolissa, ei energiammekaan ole laadultaan
hääppöistä. Niin kauan kuin ajattelumme pysyy matala-
värähteisenä, elämämme pysyttelee ankeassa nyky-
tilassaan, koska energeettisesti luomme ja vedämme
puoleemme jatkuvasti tuota samanlaista todellisuut-
ta. Energeettisen luomisen uranuurtaja Joe Dispenzan
sanoin: ”Miksi odottaisit jonkin uuden elementin il-
mestymistä elämäsi, jos ajattelet samoja asioita, suo-

ritat samat toimet ja koet samat tunteet joka päivä? Eikö se ole hiukan hullua?” (*Luo itsesi uudelleen*, 2016)¹

Jotta voisi pitää omat energiansa kirkkaina ja puhtaina, on tärkeää luopua rajoittavista ja aikansa eläneistä uskomuksista ja ajatusmalleista. On myös tärkeää yhdistyä säännöllisesti korkeisiin energioihin, kuten rauhaan, rakkauteen, luottamukseen, iloon, myötätuntoon, tyytyväisyyteen ja kiittolisuuteen. Ideana on vahvistaa kaikkea hyvää ja kaunista. Näin se kasvaa vähitellen voimakkaammaksi kuin kaikki se, mikä meissä on vanhaa ja raskasta, kuten pelot, epäilykset, tyytymättömyys tai kielteiset uskomukset itsestämme ja elämästä.

Tietoisen ja säännöllisen energiatyöskentelyn myötä korkeaväärhteisistä ajatuksista ja tunteista tulee meille vähitellen luontainen ja pysyvä olotila. Alamme kuin huomaamatta pysyä yhä pidempiä aikoja keveissä energioissa. Lopulta muutos alkaa väistämättä näkyä myös ulkoisessa elämässämme, sillä mitä korkeampi värähtelymme on, sitä valoisampia ovat myös ajatukset, sanat ja teot, joilla luomme omaa elämäämme joka hetki. Kun elämme rakkauden ja lempeyden värähtelystä käsin, myös ulkoinen maailmamme muovautuu pikkuhiljaa valoisaksi ja rakkaudelliseksi. Alamme yhä vaivattomammin vetää puoleemme rakkautta, runsautta, iloa, kauniita ihmissuhteita ja inspiroivia tilaisuuksia.

Voit vaalia energioitasi arjessa monilla pienillä mutta tehokkailla keinoilla ja valinnoilla. Tavoitteena on virittäytyä kuulostelemaan oloaan ja pitämään huolta energioistaan niin, etteivät ne jumitu, nuupahda tai valu hukkaan kesken kaiken vaan pysyvät tasapainoisina, elinvoimaisina ja virtaavina. Kirjasta löytyviä harjoituksia on hyvä tehdä erityisesti aamuisin, jolloin niiden vaikutukset kantavat pitkälle päivään. Niiden pariin voi palata aina, kun olo on väsynyt, kiireä tai kuormittunut, ja niistä on hyötyä myös illalla, kun haluaa pyyhkiä päivän pölyt kehosta ja mielestä ja tyyntyä ennen nukkumaanmenoa.

Useimpien lukujen lopusta löydät yhden tai useamman energgeettisen harjoituksen. Jos teoreettinen puoli tuntuu hankalalta, unohda se ja keskity tekemään harjoituksia. Ne toimivat riippumatta siitä, ymmärrätkö periaatteen niiden takana tai oletko siitä täysin vakuuttunut. Energiamaailman lainalaisuuksia ei välttämättä tarvitse ymmärtää viimeisen päälle voidakseen hyödyntää energioiden voimaa. Emmehän analysoi otsa kurtussa sähkönkään toimintaperiaatteita kääntäessämme katkaisijasta ja silti homma toimii hienosti! Harjoitusten lisäksi useimpien lukujen lopusta löytyy Pohdittavaksi-osio, jonka tarkoitus on antaa sinulle tilaisuus mutustella energioihin liittyviä kokemuksiasi ja oivalluksiasi kaikessa rauhassa.

Voit käydä kirjan läpi järjestyksessä tai aloittaa siitä, mikä tuntuu kiinnostavimmalta ja vetää puoleensa. Luota intuitioosi, poimi itsellesi sopivat vinkit ja luo oma rutiinisi, joka sopii juuri sinun rytmiisi ja päiväohjelmaasi. Muista, että mitään ei tarvitse suorittaa tai saavuttaa. Tee harjoitukset itseäsi varten ja tunnustele, millaisia muutoksia huomaat olossasi. Tärkeintä on aina oma kokemuksesi – se, miten itse tunnet voivasi harjoituksen jälkeen. Eri ihmiset tuntevat ja tunnistavat energioita kovin eri tavoin eikä yhtä ainoaa totuutta ole. Kannattaa siis luottaa siihen, että juuri oma tapa tehdä, tietää, tuntea ja kokea on oikea ja itselle sopiva.

Pohdittavaksi

1. Tunnistitko lapsena herkästi erilaisia tunnelmia, muutoksia ilmapiiressä tai toisten ihmisten tunnetiloja? Tai ehkäpä näit energioita: värejä, muotoja, tummia tai valoisia pyörteitä ihmisten tai eläinten ympärillä tai luonnossa? Tai tiesitkö intuitiivisesti asioita, joista ei puhuttu ääneen?

2. Sanoititko koskaan näitä havaintojasi toisille? Jos teit niin, saitko osaksesi kiinnostusta, tukea ja ymmärrystä vai epäuskoa, hyssyttelyä ja vähättelyä?

3. Tunnetko olosi usein väsyneeksi ja kuormittuneeksi sosiaalisten tilanteiden jälkeen tai oltuasi ihmisten kanssa tekemisissä koko päivän?

Jos vastasit kysymyksiin myöntävästi, olet todennäköisesti erittäin herkkä energioille. Ei kuitenkaan haittaa, vaikka et tähän asti olisi sen kummemmin tunnistanut energioita. Se on taito, jonka voi mainiosti oppia missä tahansa elämän vaiheessa.

HARJOITUS:

VIETÄ RAUHALLINEN HETKI

Ota päivittäiseksi rutiiniksesi tyyntyä hetkeksi kiireen keskellä sinulle sopivalla tavalla. Pystytkö esimerkiksi pitämään tarvittaessa pienen tauon, kiertämään korttelin tai sulkemaan hetkeksi silmät ja menemään mielikuvissasi kauniiseen paikkaan? Tai mitäpä jos puhuisit itsellesi rauhoittavasti, kuuntelisit kaunista musiikkia tai silittäisit lempeästi kehoasi? Kaikki keinot ovat sallittuja.

2

Energioiden
kiebi: lyhyt
oppimäärä