



FÖRENAD Samverkan

## Innehåll

- 3. Förord -  
Detta är en inbjudan till Dig
- 6. målet och syftet med SYMBIOS Förenad Samverkan -  
befrielse från Vår begränsade perception
- 10. Vi är alla en, Vi uppgår i en enhet -  
Alla andra är precis som Du
- 16. Din relation till andra människor omkring Dig
- 19. Ha tillit till den kärlek som genomströmmar Dig
- 22. Sponsra Dina medmänniskor
- 23. Vem-meditationen
- 25. Gör varje ögonblick till meditation
- 27. Andningsövning -  
hur Du öppnar Ditt sinne

## Förord

### **Detta är en inbjudan till dig!**

OM vi vill att livet ska fortsätta som tidigare på jorden, då måste vi skapa den anpassning som livet nu behöver göra, i stället för att bara stå vid sidan om och se hur den sker.

Detta är en inbjudan till dig att skapa den värld du sett i din mest storslagna dröm, att sätta stopp för den mardröm vår nuvarande verklighet utgör och att upptäcka de verktyg du kan använda för att göra det.

Världen är mer redo än den någonsin varit. Världen hungrar efter en ny mänsklig sanning - en sanning som gör att livet fortlever, inte en sanning som gör slut på det. Världen söker en ny andlig väg, törstar efter en ny förståelse.

Det här är tillfället, det här är utmaningen, det här är erbjudandet.

Tanken nu är inte att du ska gömma dig, utan att du ska komma fram, så att andra finner mod att göra samma sak och hela världen får veta att den inte är ensam.

### **Vi utmanar oss själva!**

NU är det dags för oss att visa prov ett större mod än något krig, plåga eller lidande någonsin har krävt av oss. Nu är det dags att konfrontera vår egen tro.

Anledningen till att detta kommer att kräva så stort mod av oss är att våra trossatser utgör grunden till dem vi tror vi är.

VI utmanar oss själva.

VI utmanar samhället.

VI utmanar världen.

Gemensamt frågar Vi Oss:

Är detta de vi är? Är detta de vi väljer att vara? Är detta det enda sättet vi kan leva på? Är det här det enda vis vi kan bete oss på? Är det möjligt att det finns en annan väg för oss?

Kan kanske denna andra väg föra oss närmare det vi som art säger att vi verkligen vill?

Saknas det något här?

Har vi modet att verkligen se efter vad det kan vara?

Har vi modet att acceptera de svar vårt sökande leder oss till?

**DET krävs att vi jobbar tillsammans.**

Det går inte fixa på egen hand, och någon karismatisk ledare eller andlig mästare kommer inte att kunna uträtta något mirakel. Den tid då en enskild guru kunde förändra världen är över.

Nu är tiden inne för det kollektiva medvetandet och de kollektiva handlingarna att förändra den kollektiva verkligheten.

Världen är redo och kapabel att göra detta. Nu går det att använda masskommunikationen i en skala som aldrig tidigare.

Hela vår planet är sammanlänkad nu.

Vi har verktyg vi aldrig tidigare haft.

Alla våra moderna teknologier. Allihopa. Internet. Mobiltelefoner. Faxapparater. E-post. Lättproducerade hemvideor. CD-skivor vi kan bränna på hemdator och skicka vart som helst.

Vi har trätt in i den världsomspännande kommunikationens era.

Det har påståtts att vår snabba teknikutveckling hotar att förgöra mänskligheten.

Men tekniken är också det som kan rädda den.

Låt oss använda den för att skapa den nya verklighet vi vill uppleva. Använd den för att skapa de nya människor vi vill bli. Använd den för att bygga den nya andligheten vi vill uttrycka.

**Kom dock ihåg detta:**

Sträva inte efter att *först* förändra världen.

Vi kommer inte att förändra världen genom att förändra världen.

Vi kommer att förändra världen genom att först förändra oss själva.

Bind dig därför inte vid ditt försök till personlig förändring ska resultera i en förändring av den yttre världen, då kan det hända att du misslyckas med bägge.

Dela med dig till världens människor om du vill, men säg inte åt dem vad du tycker att de borde uppleva, dela i stället med dig av vad du vet att din upplevelse har varit.

Lär andra, om de ber dig om det, men lär dem inte att du har deras svar, utan att de har sina egna.

Och släpp alla förväntningar på att dina beslut eller de insikter om dig själv du delar med dig av kommer att påverka något eller någon.

Kräv inte några sådana resultat.

Mänskligheten står inför en stor utmaning.

Mänskligheten behöver förnya sig själv.

Om inte nu, så när?

Om inte du, så vem?

### **Lovprisa någon annan**

Låt inte ett ögonblick gå förlorat då du har tillfälle att berätta för någon hur underbar han eller hon är.

Förbise inget tillfälle att lovprisa någon annan.

Ge människor självaktningens gåva och du ger dem en gåva som många inte kan finna något sätt att ge sig själva.

Men när de finner sig själva genom dig, och återvänder till sin egen mest storslagna vision och sin egen högsta tanke om vilka de verkligen är, då är de inte längre förlorade, för du har gett dem tillbaka till sig själva.

### **Tröttna aldrig på att söka sanningen, inte heller på att finna den.**

Säg sanningen, och var sedan ett med den.

Uttala bara orden och din själ ska bli helad.

Du är en ängel.

Du är en ängel för någon som väntar i dag

# S Y M BiOS

Förenad samverkan

Målet och syftet med Förenad samverkan är att befria Oss människor från Vår begränsade perception. Det vill säga, föra Oss från det undermedvetna och inte bara till det övermedvetna utan det supramedvetna. Den processen kallas *medvetandeförhöjning* och är ett sätt att öka människans medvetenhet om livet, ge en mer storlagen upplevelse av självet och en större gemenskap med det universella.

## En ökad medvetenhet

blir en del av Vårt undermedvetna, manifesteras i det övermedvetna och uttrycks som hela livet självt i Vårt supramedvetna.

När den här återintegrerade processen sker speglar Våra *medvetna* val och dagliga beslut mer och mer av den helhet Vi är, mer och mer av den yttersta verklighetens förenade intelligens, förståelse och förverkligande som med Vårt jordiska språkbruk ofta kallas "Gud", "Kraften", "Alltet" eller "Livet".

När Din kunskap och medvetenhet om den här enade verkligheten växer - det vill säga, när Du börjar minnas mer och mer av *den Du verkligen är* - börjar Du *utgå ifrån den punkten* innan Du fattar några medvetna beslut i de val Du ställs inför.

Du börjar tänka på att tjäna livet självt innan Du tjänar det lilla självet. Du börjar handla på ett visst sätt rent "intuitivt". Du har uppfattat signalen från allt som Du är och omvandlat den till en handling innan Ditt medvetna medvetande har haft en chans att gå igenom all sin information och fatta ett uttänkt beslut.

Om Vi vill att förhållandena på jorden ska vara som de är eller till och med förbättra dem för Våra efterkommande, då behöver Vi som första prioritet ha att stödja och tjäna allt som är livsuppehållande. På så vis behöver Vi sätta det före Vår första prioritet. Detta är att För-tjäna.

Att "för-tjäna", det är till exempel vad kvinnan som hoppar i en simbassäng för att rädda ett drunknande spädbarn gör fastän Hon inte själv kan simma.

Det är vad en man som kastar sig in i en brinnande, rasande byggnad gör för att rädda andra utan att ägna en tanke åt vad som kan hända med Honom själv.

Denna nivå av varande och görande manifesterar sig även på andra sätt; mindre gester, sätt som inte alls är lika dramatiska men som likväl speglar den gudomliga impulsen som finns i kärnan av livet självt, när den uttrycker sig genom Dig eller en annan människa.

Ytterligare två exempel: En kvinna stiger upp mitt i natten. Hon har hört hur Hennes barn gråter. Hon är fullständigt utpumpad och in i märgen trött. Det har varit en lång dag och den ska just bli ännu längre. Men det tänker Hon inte på nu. Hon tänker inte på någonting. Hon rör sig snabbt och kärleksfullt med vidöppet hjärta. Hon är mamma och det finns inget liknande i universum. Hon agerar på gudomlig impuls. Hon ÄR det gudomliga, som impulsivt uttrycker sig självt. Hon ler mot barnet Hon nu håller i sin famn, och Hennes leende skapas inte i Hennes medvetande. Det kommer direkt från Universum.

En man stoppar en cigarett i munnen och ska just tända den. Han har gjort det förut, tusentals gånger. Handlingen sker per automatik. Men just den här dagen, det här ögonblicket, är det något som sker. Kanske har Han läst det som beskrivs här. Kanske har Han hört två personer samtala kring detta ämne. Det spelar ingen roll. Just nu är Han bortom de medvetna tankarna. Han handlar på impuls. Den gudomliga impulsen inom Honom har beslutat att tjäna livet självt innan den tjänar det lilla självet. Utan att tänka tar Han den otända cigarett ur munnen och lägger ifrån sig tändstickorna. Han är med ens klasklar över att Han inte kommer att röka igen. Klarheten har kommit till Honom utan någon tanke. Det är helt enkelt en vetskap. Hans långa kamp mot tobaken är över.

”För-tjäna” är det Du väljer att vara och väljer att göra *innan Du medvetet väljer någonting*. Du tjänar detta val först, före allt Du *medvetet* väljer i livet. Detta är att *för-tjäna*.

Det Vi för-tjänar, förtjänar och bevarar Vi.

Vi räddar det.

Vi gör det på en annan nivå än den medvetna nivån. Vi utgår ifrån en annan skapandenivå.

Det finns fyra skapandenivåer, nämligen:

Det undermedvetna

Det medvetna

Det övermedvetna

Det supramedvetna

Människans medvetande fungerar på fyra nivåer samtidigt.

Det undermedvetna medvetandet har hand om kroppens alla automatiska funktioner och lagar varje händelse, upplevelse, intryck, känsla och data som någonsin påverkat en människa genom kroppen via det medvetna medvetandet.

Det medvetna medvetandet har till uppgift att insamla och hantera information i varje ögonblick, varje stund av nu. Det analyserar också gammal information, arbetar med förståelse, beslutfattande i stunden och projektioner in i framtiden samt handhar all sensorisk återkoppling. Det innebär att det ger upphov till Din upplevelse av nuet. Du kan förändra den upplevelsen ögonblickligen genom att förflytta Dig till en högre medvetandenivå.

Det övermedvetna medvetande sysselsätter sig med förståelse av den fullständiga uppmärksamheten, förbindelsen mellan kropp-sinne-ande, spontant skapande, visionär insikt och själens manifesterande impuls, eller själens "nu-impuls".

Det supramedvetna medvetande handhar alla de ovanstående uppgifterna, i kombination, samt varandets viktigaste funktion: integrering av individuationen med icke-differentieringen - det vill säga harmoniseringen av den enskilda själen med den enda själen.

Enklare uttryckt: Det supramedvetna medvetandet gör att Du kan sammansmälta med "Alltet" utan att glömma vem Du är, individuellt.

Det är motsatsen till det undermedvetnas process, vilket gör att Du sammansmälter Dig själv, individuellt, samtidigt som Du *glömmer* vem Du är.

Enkelt sagt gör det undermedvetna, den lägsta nivån, att Du stöter Dig bort från "Alltet", medan det supramedvetna, den högsta nivån, drar Dig till "Alltet".

Denna repellerande-appererande process - stöter bort, drar till sig - är en mikroversion av den makrospänning som håller samman helheten i den fysiska skapelsen Vi kallar universum.

Detta är hur livet tjänar livet genom allt i livet - innan det finns någon tanke på det. Detta är att tjäna innan Du ens *tänker* på att tjäna. Det är sådant Du gör när Du agerar bortom Ditt medvetna medvetande. Din handling fastnar inte i Ditt medvetande, den kommer från ett helt annat ställe.

Detta är att FÖR-tjäna och det är bara genom att tjäna på denna nivå som livet självt kan bevaras i sin nuvarande form på jorden.

Och detta är vad den nya andligheten och det nya samarbetet människor emellan handlar om. Det är ett nytt sorts samarbete som trycker på att Du kan öppna Dig för de högsta medvetandenivåerna

inom Dig, att Du kan utvidga och förhöja Ditt medvetna medvetande så att det även innefattar det Du i djupet vet är sant på den undermedvetna, övermedvetna och *supr*amedvetna nivån.

När Du utvidgar Ditt medvetande på detta sätt öppnar Du Dig för alla källor till kunskap Du bär inom Dig.

Det är en mångfacetterad process som pågår en livstid - och som kan klaras av på en minut. Det är en process utan slut, för ju högre medvetandenivå Du når, desto högre blir nivåerna. Även om Du uppnådde den högsta nivån, skulle den nivån omedelbart skapa en *ytterligare* nivå. Och medveten om att Du aldrig kan nå fram till slutet kanske Du då väljer att *börja om från början*, bara för att det är roligt och fyller Dig med glädje.

## Vi är alla en, vi uppgår i en enhet.

Enhet innebär inte att alla är likadana. Enhet och individualitet är inte motsägelsefullt, båda kan existera samtidigt.

Att det är skillnader mellan oss människor innebär inte att vi är åtskilda från varandra.

Och motsättningar behöver inte leda till konflikter.

Skillnaden behöver inte innebära splittring eller skiljemurar mellan människor, även om det ofta gör det i vår nuvarande värld. Vi låter våra skillnader försvaga i stället för att stärka oss.

**Vårt sätt är inte bättre, det är bara annorlunda.**

DETTA kan bli mänsklighetens nya evangelium. Det kan bli det slags andlighet som ger människorna tillbaka till sig själva.

Det finns ingen åtskillnad mellan oss människor. Vi är ett med allt och allt är ett med oss.

Det innebär att du är ett med alla andra i världen, inte bara på ett teoretiskt plan, utan bokstavligen och specifikt.

Det finns ingen, ingen mänsklig varelse någonstans som du inte är en del av - en verklig och väsentlig del.

I praktiken innebär detta att det som är bra för någon annan är bra för dig, och det som inte är bra för någon annan är inte heller bra för dig.

Det innebär det du gör för någon annan, det gör du för dig, och det du inte lyckas göra för någon annan, det lyckas du heller inte göra för dig själv.

OM människor levde på detta vis skulle det få en enorm effekt på det liv som vi människor skapar kollektivt.

OM du levde på detta vis skulle världen förändras.

**Alla andra är precis som du**

OM vi förstod att det bara finns en av oss - om vi alltså tänkte oss alla som en kropp, vilket är vad vi är. Eller en SYMBIOS - då skulle vi veta att vi alltid har tillräckligt, för det är den upplevelsen vi

skulle skapa. Om vi hade detta som trossats skulle vi dela lika; vi skulle försäkra oss om varandras välmående.

Med en trångsynt världsåskådning går det inte att se allt som det verkligen är. För om perspektivet är begränsat blir även medvetenheten begränsad.

När du bryter dig ur trångsyntheten kommer du att upptäcka att alla andra är precis som du.

### **Den ”ende frälsarens” tid är över**

DEN ”ende frälsarens” tid är över. Det som behövs nu är att människor agerar ihop, anstränger sig gemensamt och skapar tillsammans.

Det som krävs nu är inte bara en enda människa, utan ett stort antal människor som är villiga att vara ”den enda människan” i sin familj, i sitt samhälle, i sin omgivning som tar på sig uppgiften att påbörja förändringen här och nu.

Väljer Du att vara en inspirationskälla för alla vars liv du påverkar?

Samhället behöver något nytt att hålla sig i om den ska kunna släppa greppet om det gamla. Om du befann dig mitt i en rasande fors skulle du knappast släppa taget om din livboj.

### **Lev den nya andlighetens trossatser**

Bygg därför en bro.

*Bli* den bron.

Lev den nya andlighetens trossatser. Vandra de nya uppenbarelsernas väg.

Prata inte bara om uppenbarelsen, låt dess sanning bli tydlig i det liv du lever.

Visa vägen.

Var en människa som bringar ljus.

Alla är det, när de väljer att vara det.

EN stad på toppen av en höjd kan inte döljas. Inte heller tänder en människa ett ljus och sätter det under en skäppa. Hon ställer det på en plats där det skänker ljus åt alla i huset.

PÅ samma sätt kan du låta ditt ljus lysa inför människorna så de ser dina goda gärningar och lovprisar de trossatser som gett upphov till dem.

På så sätt kan du hjälpa till att överbrygga klyftan mellan igår och i morgon, och minska sprickan mellan traditionens trygghet och förändringens ofrånkomlighet.

För nu måste världen förändra sig på nytt. Men ära Ditt förflutna samtidigt som Du skapar framtiden.

Avfärda inte helt det gamla trossatserna, och kräv inte heller att någon annan gör det. Få i stället trossatserna att växa, förändra dem där förändringen tycks klok och hjälp andra att göra detsamma.

### **En verkligt annorlunda morgondag**

Det finns hopp om en verkligt annorlunda morgondag.

En morgondag som inte är präglad av rädsla, kamp, agg, konflikt, regelrätt krig och våldsam död, utan av frid, glädje och kärlek.

Det är dags att uppleva den glädjefyllda lycksaligheten av att vara fullständigt förenad med andra människor och det gudomliga.

### **Vi har vuxit och utvecklats**

Det finns naturligtvis delar av livet på vår planet som faktiskt fungerar.

Vi har vuxit och utvecklats och blivit en mer storslagen version av mänskligheten.

Vi har lärt oss av vissa av våra misstag, vi har gått framåt på vissa områden, och i vissa avseenden har vi blivit en fantastisk art. Och vi har gjort det mot alla odds.

Det är därför det verkar så onödigt att vid den här tidpunkten i vår utveckling ska göra kollektiva val som kan ha en dramatisk negativ inverkan på mänsklighetens nuvarande liv.

### **Vi behöver kunna kommunicera med andra för att växa som människor.**

Ett samtal är ett möte med en annan människa. Det är ett tillfälle att utbyta tankar, erfarenheter och känslor samt att få möjlighet att lära känna och förstå en annan människa och därigenom sig själv.

Människan är ett flockdjur. Genom att kommunicera och samarbeta med varandra utvecklas Vi som individer och art. Varje människa vill bli förstådd, accepterad och bekräftad.

Att kunna prata med varandra, att uttrycka, lyssna, förstå och bekräfta är avgörande för samarbete och för att vi ska kunna utvecklas.

Att både ge och ta, och delta på lika villkor är utvecklande för lyckat samarbete.

När Vi tar del av andra människors idéer, tankar och upplevelser, fyller Vi på Vår egen erfarenhetsbank. Vi blir inte bara rikare på kunskap utan Vi förändrar också Våra tankemönster, attityder och värderingar.

**Att samarbeta är också ett sätt att umgås.**

Alla människor har både tillgångar och brister, vilket återspeglas i relationerna. Ett Du och ett Jag skall mötas i ett möte som innehåller många möjligheter till upplevelser och nya kunskaper. Alla har någonting att lära, ingen människa är fulländad, därför är det viktigt att lyssna och samarbeta med varandra.

Att ge beröm och uppmuntran är att bry sig om. Vi behöver alla både beröm och konstruktiv kritik för att bli hela människor.

**Samarbete är av största vikt.**

Och det blir påtagligare för varje år som går. Som Jag ser det, så tjänar alla på att gå samman för att stödja och hjälpa varandra.

Istället för att koncentrera Dig på världens problem, ägna Din kraft och uppmärksamhet åt tillit, kärlek, överflöd, utbildning och fred.

Livets goda tar aldrig slut, eftersom det finns mer än tillräckligt för alla. Det är meningen att livet ska vara rikt.

DET är dags att vi slutar att lura oss själva, dags att vakna upp, dags att inse att mänsklighetens enda problem är brist på kärlek.

DET snabbaste sättet att skapa kärlek för och omtanke om hela mänskligheten är att se hela mänskligheten som sin familj.

DET snabbaste sättet att se hela mänskligheten som sin familj är att sluta dela upp sig.

ALLA de nationalstater som nu utgör vår värld behöver verkligen förenas.

**Livet är en uppvakningsprocess.**

Det är en blivandeprocess. Det är processen att veta att man blivit vad man alltid har varit. Det är processen att återförena det oskiljbara. Och det handlar inte om att faktiskt återförena, utan att helt enkelt återigen veta att det aldrig har funnits någon separation.

Din uppgift här på jorden är inte att lära dig (för du vet redan) utan att minnas vem du är. Och att minnas vilka alla andra är. Därför är även en stor del av din uppgift att påminna andra så att de också kan minnas.

### **Visa det Du redan vet.**

DET finns de som säger att livet är en skola och att det du kan betrakta och uppleva i ditt liv sker för att du ska lära av det. Det har sagt följande tidigare och här sägs det igen:

Du föddes till det här livet utan någonting att lära- du behöver bara visa det du redan vet. Och i processen av att visa det kommer du att leva ut det och skapa dig själv på nytt, genom din upplevelse. På så sätt rättfärdigar du livet och ger den mening. På så sätt gör du det heligt.

### **Hur ska du då göra för att minnas det du redan vet?**

Börja med att vara i stillhet. Tysta den yttre världen så att du kan sikta inåt. Denna in-sikt är det du söker, men du kan aldrig uppnå den medan du är så djupt involverad i din yttre verklighet. Försök därför att gå inom dig så mycket som möjligt. Och när du inte söker inom dig själv försök då att ta avstamp i ditt inre när du handskas med den yttre världen. Kom ihåg detta axiom:

Om du inte går inom dig, går du utan dig.

För att göra det mera direkt personligt ska du sätta det i första person när du upprepar det:

**Om jag inte går inom mig,  
går jag utan mig.**

DET finns inget du inte kan vara, och det finns inget du inte kan göra. Det finns inget du inte kan ha.

### **Allt du ser i din omgivning är en följd av din tanke om det.**

VILL du att du ska få "uppleva lyftet i ditt liv"? Förändra då din uppfattning om det. Om dig själv. Tänk, tala och handla som den kraftkälla du är.

Gå först till din högsta tanke om dig själv. Föreställ dig hur du skulle vara om du levde som i den tanken varje dag. Föreställ dig vad du skulle tänka, göra och säga, och hur du skulle reagera på vad andra gör och säger.

När du tänker något som inte är i linje med din högre vision, byt då till en ny tanke, då och där. När du säger något som inte är i linje med din mest storslagna uppfattning, se då till att du tänker på att aldrig säga något sådant igen. När du gör något som avviker från din bästa avsikt, bestäm dig då för att det var sista gången du gjorde det. Och se till att, om det går, ställa allt till rätta med den eller dem som berördes.

### **Inget tillstånd är "bra" eller "dåligt"**

Det Du behöver förstå om universum är att inget tillstånd är "bra" eller "dåligt". Det bara är. Så sluta med värderande omdömen.

Det andra Du behöver känna till är att alla tillstånd är tillfälliga. Inget förblir detsamma, inget är oföränderligt. Hur något förändrar sig beror på dig.

### **Livet är en skapelse, inte en upptäckt.**

DU lever inte varje dag för att upptäcka vad livet har i beredskap för dig, utan att skapa det. Du skapar din verklighet varje minut, förmodligen utan att veta om det.

Vissa av oss människor vandrar fullt vakna och vissa av oss går i sömnen. Men Vi skapar alla Vår verklighet - skapa, inte upptäcker - och använder den kraft Livet givit Dig.

DU får alltså ditt liv att "lyfta" genom att först bli mycket klar i dina tankar om det. Tänk på vad du vill vara, göra och ha. Tänk ofta på det tills du blir helt klar över det. Och sedan när du uppnått den klarheten, tänk då inte på någonting annat. Föreställ dig inte några andra möjligheter.

Rensa ut alla negativa tankar ur dina tankekonstruktioner. Gör dig kvitt all pessimist. Släpp alla tvivel. Förkasta all fruktan. Disciplinera ditt intellekt att hålla fast vid den ursprungliga skapande tanken.

NÄR dina tankar är klara och orubbliga, börja då att uttala dem som sanningar. Uttala dem högt. Använd dig av de starka budorden som frambringar skapandekraft:

Jag är. Säg "Jag är-meningar" till andra. "jag är" är den starkaste skapande uttalandet i universum. Allt du tänker eller säger efter orden "jag är" sätter de upplevelserna i rullning, frambringar dem och för dem till dig.

Universum vet inget annat sätt att fungera. Det känner inte till någon annan väg. Universum reagerar på "jag är" som en ande i flaska.

## Din relation till andra människor omkring Dig

DET finns inget du måste lära dig om relationer. Du behöver bara visa det du redan vet.

Det finns ett sätt att vara lycklig i relationer, och det är att använda dem för det syfte de är avsedda, inte det syfte du har format.

Relationer innebär ständiga utmaningar, inte prövningar. De kräver hela tiden att du skapar, uttrycker och upplever högre och högre aspekter av dig själv, större och större visioner av dig själv och sedan ännu mer magnifika versioner av dig själv. Det finns inget sammanhang där du kan göra detta mer direkt, träffande och fullständigt än i relationer. Ja, faktum är att du utan relationer inte kan göra det alls.

Det är enbart genom dina relationer till andra människor, platser och händelser som du kan existera (som en igenkännlig kvantitet, som ett identifierbart något) i universum. Kom ihåg att med allt annat borträknat så är du inte. Du är bara det du är i relation till något annat som inte är. Det är så det är i de relativas värld, till skillnad från i det absoluta värld - där den högre Kraften residerar.

### **Välsigna varje upplevelse, varje möte med en annan människa.**

När du verkligen förstår detta på djupet, då välsignar du varje upplevelse, varje möte med en annan människa, och särskilt varje personlig mänsklig relation för du kommer att uppfatta dem som konstruktiva i ordets högsta bemärkelse. Du ser att de kan användas, måste användas, används (vare sig du vill eller inte) för att konstruera den du verkligen är.

Tacka därför varje relation och räkna varje relation som särskild och formgivande av den du är - och nu väljer att bli.

Många människor går in i relationer till hälften inriktade på vad de kan få ut av dem, snarare än vad de kan tillföra.

Syftet med en relation är att bestämma vilken del av dig själv du skulle vilja se "uppenbara sig", inte vilken del av någon annan du kan fånga och behålla.

Det kan bara finnas ett syfte med relationer - och med allt liv: att bli och bestämma vem du verkligen är.

### **Relationer är heliga**

Relationer är heliga eftersom de ger dig ditt livs bästa möjlighet - ja, faktiskt dess enda möjlighet - att skapa upplevelsen av din högsta föreställning om ditt jag. Relationer misslyckas när du ser dem som livets bästa möjlighet att skapa upplevelsen av din högsta föreställning om partnern.

Låt varje människa i en relation bry sig om jaget - vad jaget är, gör och har; vad jaget vill, ber om och ger; vad jaget söker, skapar upplever, då skulle alla relationer på ett fantastiskt sätt tjäna sitt syfte - och alla partner i relationerna.

Låt varje människa som har en relation med en annan bry sig om inte den andra partnern utan bara, bara, bara, bara om jaget.

DET här låter nog underligt i dina öron, eftersom du har fått lära dig att i den högsta formen av relation bryr man sig bara om partnern. Men jag påstår tvärtom att din inriktning - din fixering - på partnern är det som får relationen att misslyckas.

Det spelar inte någon roll vad partnern är, gör, har, säger, vill, kräver. Det spelar ingen roll vad partnern tänker, förväntar sig, planerar. Det enda som spelar någon roll är vad du gör i relation till det.

### **Sätt igång att göra det Du älskar att göra!**

DU kommer alltid att hoppas på mer. Det ligger i din natur. Det är det gudomligas natur att alltid försöka bli mer.

SÅ försök, med alla medel, försök.

SÄTT igång och gör det du verkligen älskar att göra! Gör inget annat! Du har så lite tid. Hur kan du ens fundera på att kasta bort ett endaste ögonblick på att göra något för att överleva på ett sätt du inte ens tycker om att leva? Vad för slags liv är det? Det är inte ens ett liv, det är en långsam död.

OM du säger "men, men... jag har andra som är beroende av mig ... små munnar att mätta ... en fru som behöver mig..." Då svarar jag: Om du envisas med att ditt liv handlar om det din kropp gör så förstår du inte varför du kom hit. Men gör åtminstone något som glädjer dig - som säger något om den du är.

DÅ slipper du i varje fall bli bitter och arg på dem som du inbillar dig hindrar dig från att glädjas.

### **Livet handlar inte om vad kroppen gör.**

DU ska inte bortse från det din kropp gör. Det är viktigt. Men inte på det sättet du tror. Det kroppen gör var menat att vara en spegling av ett varandetillstånd, inte ett försök att uppnå ett varandetillstånd.

I den sanna sakordningen gör man inte något för att bli lycklig - man är lycklig och gör därför något. Man handlar inte på ett visst sätt för att bli barmhärtig, man är barmhärtig och handlar därför på ett visst sätt. Hos någon som uppnått en hög medvetenhet föregår själens beslut kroppens agerande. Det är bara de som saknar medvetenhet som försöker framkalla ett själstillstånd genom något som kroppen gör.

Livet handlar inte om vad kroppen gör. Men det är sant att det din kropp gör speglar vad ditt liv handlar om.

Det är ännu en gudomlig tudelning.

Men försök att förstå följande även om du inget annat förstår:

DU har rätt till din glädje, oavsett om du har barn eller inte, oavsett om du har fru eller inte. Sök den! Finn den! Då kommer du att ha en familj som upplever glädje, oavsett hur mycket eller lite pengar du tjänar. Och om de inte är glada eller ger upp och lämnar dig - släpp dem då fria med kärlek i ditt sinne och låt dem söka sin glädje.

OM du å andra sidan redan har uppnått det stadiet där kroppsliga angelägenheter inte spelar dig någon roll, då är du mer fri att söka din glädje - på jorden såsom i himlen.

### **Samarbete, försoning och enhet.**

Alla människor har förmågan att förmedla budskapet om samarbete, försoning och enhet. Vi har alla tillgång till de sätt att kommunicera och samarbeta som Vi någonsin kommer att behöva.

Ditt budskap är Ditt liv, som Du lever det. Din gåva är Ditt gudomliga själv, som Du visar det för andra. Tillåt Dig bara att uttrycka Ditt själv på Ditt eget unika sätt.

Håll inte tillbaka något. Var inte rädd för att misslyckas och spara inget till senare. Sätt inte Ditt ljus under skäppan, utan låt det lysa så att alla kan se det underverk Du ÄR och på så vis kan lära känna det underverk De själva är. För andra människor ser sina möjligheter genom det Du verkliggör.

*Glöm aldrig det: Andra människor ser sina möjligheter genom det Du verkliggör. Var därför en förebild för hela mänskligheten.*

### **Ansvar enbart för självet**

Det är viktigt att Vi också är ansvariga enbart för självet. Du gör Din del och bekymrar Dig inte över människan Du har bredvid Dig. Om Du inte tar Dig i akt löper Du annars risken att behöva vänta på människan bredvid Dig. Och De kanske väntar på den människa De har bredvid sig. Och så vidare. Och ingenting händer, inget sätts igång.

Så var den som bara gör det. Gör allt det Du kan - just nu, i det här ögonblicket.

## Ha tillit till den kärlek som genomströmmar Dig.

Ha tillit till den sanning som lever inom Dig. Ha tillit till processen i själva livet som ÄR Du. Den kommer att föra Dig till just den väg, just de omständigheter och just de tillfällen som låter Dig bli det budskap Du vill förmedla. Låter Dig dela med Dig av det Du har - och därmed skapar Du mer av det som är Du och mer av det som Du önskar för Din egen del.

### **Ge bort för själva givandets skull**

Ger Du bort mycket blir Du inte utan själv. Tvärtom! Den som är en hjälpare får också mycket hjälp tillbaka, medan Den som sällan hjälper andra kanske inte själv får någon hjälp.

### **Lyft andra människor omkring Dig**

Om Vi alla är en del av en och samma kropp, så gör mot Dig själv det som Du vill ha - också mot andra delar av Dig själv.

Tveka aldrig att uppmuntra andra att gör det Du vill.

Ge komplimanger.

Visa Din kunskap och dela Dina hemligheter.  
Säg till andra att Du tror på Dem.

Hjälp andra och ge Dem av Din tid.

### **Gläds med andra människor omkring Dig**

Gläds villkorslöst åt andras lycka, särskilt när De skapar något i sina liv som Du vill ha.

Avundsjukan drar det åstadkomna ifrån Dig, för att Du missunnar Dig själv det - även om det är en annan del av Dig själv.

Och känns det motigt att gratulera eller visa Din glädje inför andra inte helt igenom genuin, och det är inte konstigt, det ha Vi alla känt någon gång emellanåt - gläds ändå! Gratulera ändå!

Säg det rakt ut, som Du vill kunna säga. Säg det. Säg det igen, så märker Du att Du faktiskt närmar Dig mer av Den sanna glädjen, för att Du unnar Dig själv Den - även om det är en annan del av Dig själv.

Ju mer Du ger till andra människor i Din omgivning det Du själv vill ha, desto mer får Du själv av det - vare sig det gäller kärlek, pengar eller tid.

**Känslorna är själens språk.**

Din själ talar genom kroppen, vilket ger Dig en här-och-nu upplevelse av Din sanning. Om Du vill veta sanningen om något, studera då Dina känslor. Att lyssna till kroppen är det snabbaste sättet att göra det.

En del av Oss kallar det för "maggropstestet". Magen är faktiskt väldigt bra barometer. Så om Du vill komma i kontakt med vad Din själ vet om framtiden - även de möjligheter som finns i samband med Din framtida upplevelse av "Alltet", "Livet" eller "Gud" - lyssna då på kroppen. Lyssna på vad Din kropp säger Dig just nu.

Din själ vet allt - det förflutna, nuet och framtiden. Den vet vem Du är och vem Du vill vara. Den vet vad "Alltet" är, på djupet, för den är den del av "Alltet" som är närmast Dig.

Själen är den del av "Alltet" som står Dig närmast.

#### **Var en förebild för Dina medmänniskor.**

Andra människor ser sina möjligheter i ljuset av Din verklighet. Var därför en förebild för Dina medmänniskor.

Var öppen om Ditt liv, blottlägg det. Låt Dina tillkortakommanden och svagheter bli kända för alla. Och även Dina storslagna sidor. Genom Ditt exempel blir andra helade. Genom att dela Din smärta befrias andra från sin. Genom Dina upplevelser får andra människor hopp.

På så vis kan alla hjälpa alla. Det enda Vi människor behöver göra är att berätta sanningen om Oss själva för varandra.

Sanningen är ett slags tjänande. Det är ett av många sätt att tjäna som man kan ägna sig åt dagligen.

Och genom den välsignade tjänsten kommer Du att upptäcka att Du aldrig behövt någonting och att Din känsla av avsaknad bara var en illusion.

När Du *ger bort* det som Du trodde Du saknade - kärlek, medkänsla, vänskap, pengar, vad som helst - upplever Du plötsligt att Du haft det hela tiden. Detta förändrar allt.

Det vänder upp och ner på Dina gamla tankar och gör att Du kan se att Du *har* allt det Du trodde Du saknade.

Du *har det*. Du *har det*. Allt Du nu behöver göra är att mångfaldiga det. *Det är omöjligt att mångfaldiga något man inte har*. Men nu när Du vet att Du *har* kan Du enkelt förstora den upplevelsen.

Men kom ihåg att upplevelsen ytterst inte har något att göra med kvantitet. Om Du har en hundralapp och ger bort 25 kronor är det lika mycket som om Du ger bort 250.000 kronor när Du har en miljon. Det går inte att kvantifiera *varande*. Endera är Du givmild eller så är Du det inte. Endera *är* Du är Du kärleksfull eller så är Du det inte.

## Sponsra Dina medmänniskor!

Att sponsra betyder att Du stödjer och bistår något eller någon. Det kan till exempel vara ett projekt, en verksamhet eller på ett mer personligt plan en medmänniska.

Om Vi utgår ifrån att Vi alla är ett - en enhet, så blir följden av det att det Du gör för någon annan det gör Du också för Din egen del.

Det här är något som Vi alla tjänar på och varför då inte nyttja en sådan chans till att både vara sponsor och den som blir hjälpt på en och samma gång?

## Vem-meditationen

Det snabbaste sättet för de flesta människor att utvidga sitt medvetande är att man blir medveten om att man faktiskt har ett "medvetande".

Man behöver bli medvetet medveten om att man har ett medvetande. Detta kallas självmedvetenhet. Och att utveckla en sådan är en förhållandevis enkel sak:

De kommande 100 gångerna Du ser Dig själv i spegeln gör Du "vem-meditationen".

Säg ordet "Vem" till Dig själv tre gånger och låt m-ljudet i "vem" ljuda i tio sekunder var gång. Du kan göra det ljudligt eller tyst för Dig själv. Oavsett vilket möter Du Din egen blick i spegeln, tar ett djupt andetag och frågar Dig på en utandning, tre gånger...

Vemmmmm?

Den fråga Du ställer Dig själv är: "Vem är det här? Vem är det som står framför Mig? Vem är den här människan som Jag tror att Jag är? Vem? *Vem?*"

Om Du gör detta 100 gånger under de kommande 30 dagarna kommer Du att bli medveten om Ditt själv. Du kanske inte når en fullständig förståelse om vem Du är, men Du blir medveten om att Du ÄR. Du blir alltså själv-medveten, medveten om Ditt själv.

När Du väl vet att Du har ett medvetande - alltså en del av Dig som är större än Du, något som kan särskilja sig självt från den lilla Du och svara Dig - då har Du slagit in på vägen till att upptäcka sanningen om Ditt varande och träda in i upplysningen.

Du kommer snart förstå att upplysning upplevs genom att man inte strävar efter att uppleva den. Man blir inte upplyst för att man önskar att man var det. Man blir upplyst för att man är det. Det vill alltså säga: Du är redan upplyst, och blir nu helt enkelt medveten om det.

Det är *medvetenheten* Vi pratar om här. Och nu avslöjas en stor hemlighet. Du kan inte bli medveten om någonting inom Dig själv utan att se det framför Dig själv, och Du kan inte bli medveten om någonting utanför Dig själv utan att se det i Dig själv.

**KOM dock ihåg:** Du behöver inte ha alla svaren.

GUD eller "alltet" är källan till allt som är skapande. Svar är inte skapande. Så snart Du tror Du har ett svar slutar Du skapa. *Svar dödar skapandet.*

Det sista Du vill ha är det slutgiltiga svaret på något. Ett "möjligt svar" kanske. Ett "tillfälligt" svar kanske. Men ett "slutgiltigt svar"? Aldrig.

Ytterst finns det bara en fråga i livet. Den frågan är "Vem är Jag?" Det är en fråga *Du aldrig vill få ett slutgiltigt svar på.*

Stanna kvar i frågan. Sluta aldrig att undersöka. För i undersökningen finns kraften, motivationen och passionen att skapa. Och skapandet är en manifestation av Guds härlighet. En manifestation som upprepas om och om igen på ständigt nya och aldrig slutgiltiga vis genom den process som kallas livet självt.

**DU är den enda källan.** Sanningen är att den enda källan finns i varje människa. Sök därför inombord, fråga inombords - för om Du inte går inom Dig själv, går Du utan Ditt själv. Du går utan svar som gör Dig nöjd, Du går utan varaktig frid, Du går utan glädjen som kommer från Dig, Du går utan kärlek som blir Du.

Kärleken *blir* Du - den får Dig verkligen att bli vacker - och den gör *sig till Dig*, samtidigt som den gör *Dig till sig*. Det är vad kärleken gör. Den är transformativ. Den vänder allt ut och in. Men likt visdomen behöver kärleken komma inifrån Dig - *Dig och alla andra* - för att upplevelsen ska bli *personlig* och *varaktig*.

Din heliga källa finner Du endast och enbart på en plats - inom Dig själv.

## Gör varje ögonblick till meditation

När Du är öppen för den yttre världen, när Du rör Dig i och genom den, var då inriktad på att vara medveten om allt Du har omkring Dig. Se på saker och ting som Du aldrig har sett på dem tidigare. Gör varje ögonblick till en meditation.

Se sprickorna i trottoaren, trädens löv, blommornas kronblad, ansiktena i folksamlingen. Träna Dig i att *se dem alla som Du*.

Bara se Dig själv där. Fråga Dig inte vad Du gör där eller hur Du hamnade där eller hur det är möjligt att Du är där, bara se Ditt själv där. Kalla Dig själv för det Du ser. Och ställ Dig inte där *på grund av Skapelsen*, utan *tack vare Skapelsen*.

Säg: "Där är Jag, en uteliggare utan pengar. Där är Jag, en blomma ute på ängen. Där är Jag, en dominant äkta make. Där är Jag, en utländsk diktator som förtrycker Mitt folk. Där är Jag, ett grässtrå."

Bara se Dig själv *överallt*. Och le när Du ser Dig själv där och vet att Du *är* där och att det som finns där finns i Dig.

Avsätt sedan tid varje dag åt att gå in i den värld Du har inom Dig. När Du rör Dig i den inre världen släpper Du alla tankar på bilder av den yttre världen. Låt medvetandet tömmas. Andas djupt och inrikta Dig bara på ljudet av Dina andetag. Gör andning till Ditt mantra - det ljud som för Dig in i Dig själv.

Bli sedan medveten om en punkt i mitten av pannan, precis ovanför ögonbrynen. Fortsätt att "titta" där med Din inre blick. Blicka in i den djupa mörka intigheten tills Du "ser" någonting. Fortsätt att vara uppmärksam på Din andhämtning och studera det Du ser. Titta djupt. Du ska inte "stoppa in" några bilder där, vänta bara tills det som *redan finns där* visar sig för Ditt medvetande.

Något kommer plötsligt att uppenbara sig. Många tycker det ser ut som en fladdrande, blå flamman, Du kommer även att känna den. Känslan av den kommer att överskölja Dig. Du kommer att kalla Känslan kärlek. Den kanske får Dig att börja gråta mjukt och stilla. Låt det ske. Och ... säg hej till Din själ.

Varenda människa kan göra det här. Det är en enkel process. Använd Dig av den så blir Du medveten om att Du är medveten. Du kommer att bli medveten om Ditt medvetande.

Ta sedan bilden och känslan av det själv som Du har upplevt i Din inre värld och lyft ut den i Din yttre värld, låt den omsvepa allt och alla. Då kommer Du snart att känna kärlek för allt och alla. Och Du kommer bokstavligen talat ha vänt Din värld in-och-ut.

Du får tillgång till att Du vet, och till allt det Du är. Och det gör i sin tur att Dina möjligheter och valmöjligheter utökas marakant.

Du kommer att tänka sådant Du aldrig tidigare tänkt, säga sådant Du aldrig tidigare sagt och göra sådant Du aldrig tidigare gjort. Du kommer att uppleva att Du "är i denna värld, men inte av den".

Allt i Din verklighet förändras, och allt förändras i den verklighet Du skapar. Sålunda kommer Du att förändra Din värld. Den del av världen Du kommer i kontakt med blir aldrig mer densamma, *inte heller världen i sin helhet* blir densamma igen, för Din påverkan sträcker sig längre än Du kan föreställa Dig.

Detta sker just precis nu. Vi människor påverkar världen *just precis nu*, genom allt Vi tänker, säger eller gör. Den enda skillnaden är att många av Oss gör det *omedvetet*.

Den nya andligheten och det nya samarbetet handlar om att göra det medvetet. Den är en uppmaning att utvidga medvetandet. Den är en inbjudan till medvetet skapande. Den är nästa steg i evolutionen.

Detta skapar revolutionen på Vår planet.

Det är en fredlig revolution där Vi alla samarbetar, tillsammans med varandra!

## Andningsövning - Hur Du öppnar Ditt sinne

Att öppna sitt sinne är en fysiologisk process. Du kan göra det med hjälp av Din kropp. Kroppen och sinnet har förbindelse och sitter ihop. De är inte separerade från varandra.

Din hjärna är en del av Din kropp. Ditt "sinne" är inte Din hjärna, men Du kan *öppna* sinnet genom att *använda Din hjärna*.

Andas helt enkelt in det liv som finns överallt omkring Dig. Andas djupt i livets naturliga rytm under en lång stund. Sitt eller ligg stilla när Du gör det.

När Du andas in känner Du hur Du fyller Dig själv med livets energi. När Du andats djupt på detta sätt en stund förstår Du Dig att denna livsenergi tränger in i Dig genom en öppning på toppen av huvudet.

Iakttag med Din inre blick hur den strömmar genom kroppen. När Du andas ut låter Du den lämna kroppen genom fötterna. Gör detta ett antal gånger.

Låt sinnet studera kroppen.

Föreställ Dig sedan hur Du fyller hjärnan med denna energi. Känn hur syret fyller hjärnan och ger näring och kraft åt hjärncellerna. Känn hur de blir större. Inrikta uppmärksamheten på detta under sju minuter.

Det är möjligt att Du känner en lätt yrsel när Du är färdig med det här, men det är inget att oroa sig över. Du har medvetet dirigerat livsenergens strålande vita ljus till Din hjärna och hjärncellerna.

Det kan skapa en känsla av *upplysning*. Tillsammans med den fysiska känslan kan komma en ökad medvetenhet om livet, om allt omkring Dig. Bli inte förvånad om det inträffar. Du har öppnat Ditt sinne och exponerat det för det utvidgade medvetandets stilla bris.

Gör den här "andningsövningen" varje dag. Försök att göra den det första Du gör på morgonen.

Snart går det av sig självt - och när det gör det för-tjänar och bevarar Du livet.

För andningen är den process som gör att livskraften kommer in i Dig, genomströmmar Dig och av Dig skickas tillbaka till livet självt.

*Han tog upp en femhundra lapp & höll den så att alla kunde se den.*

*Han frågade sen: är det någon som vill ha den här femhundra lappen?!*

*Alla räckte ju givetvis upp handen för det var ju ganska mycket Pengar.*

*Mannen knölade då ihop lappen och höll sedan upp Den igen & frågade.*

*Någon som vill ha den här? Alla räckte upp Handen.*

*Han lade femhundra lappen på golvet och stampade på den så att den blev smutsig, tog upp den och frågade: fortfarande Någon som vill ha den här?*

*Alla räckte upp handen. Då sa han: Jag tycker ni ska ta lärdom av det här. Oavsett hur smutsig Och ful någon är så har han/hon lika mycket värde. Tänk på det*

# SKIFTET

TILL EN NY TIDSÅLDER



[www.dinlivscoach.com](http://www.dinlivscoach.com)