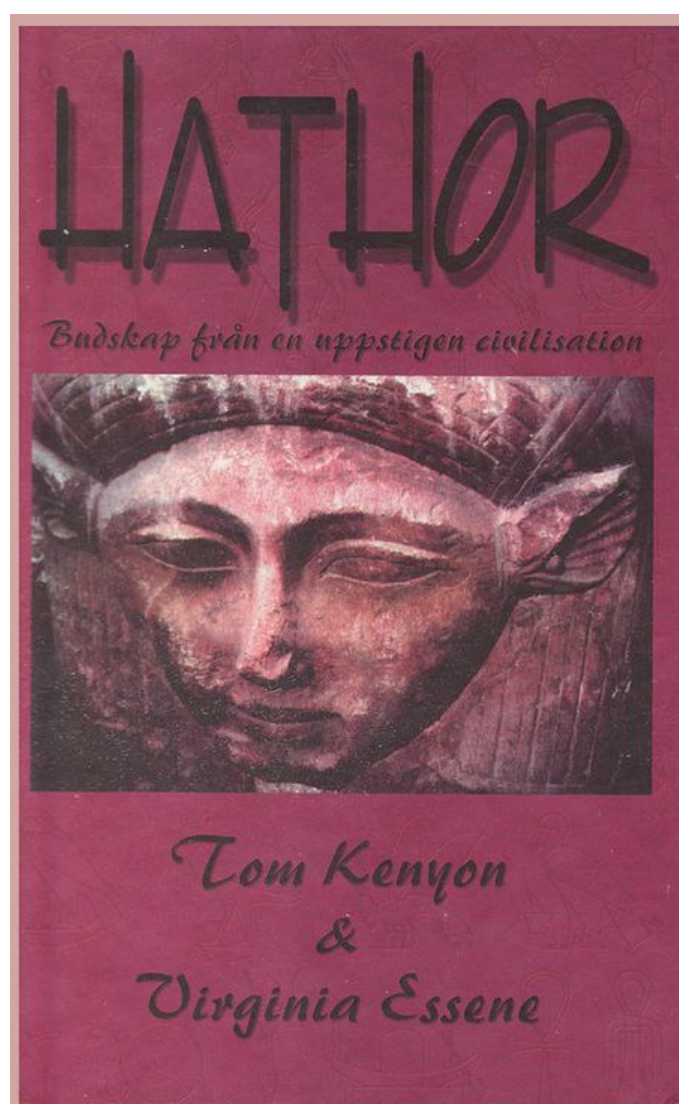


# HATHOR

BUDSKAP FRÅN EN UPPSTIGEN

CiViLiSAtiON



## Förord

Fotografi på Hator av Gregg Braden



Detta fotografi kommer från ett nyligen upptäckt tempelkomplex i Memphis i Egypten. Denna tempelskulptur, som var täckt med sand och slam från Nilen, är speciellt viktig då den visar bäst bevarande representation av Hator fram till dags dato. Orginalfoto på skulpturen av Gregg Braden, 1987

## **Innehåll**

- 4. Vilka är Vi och varför Vi har kommit
- 7. Presentation av Hator-folket
  - 7.1 Den kvinnliga principen
- 9. Människan som ett energisystem
- 16. Självbehärskningsövning steg 1
- 19. Självbehärskningsövning steg 2-3
- 24. Säkra healing övningar

## **ViLKA Vi ÄR OCH VARFÖR Vi HAR KOMMIT**

Vi är Hathor-folket. Vi kommer i kärlek och till tonerna av en ny drömlig verklighet för er Jord. Om Ni är redo att bygga Den Nya Världen, inbjuder Vi er att förenas med Oss på en själens och hjärtas färd. Vi, era äldre bröder och systrar har följt er mycket länge under er utveckling på denna planet. Vi har varit hos er under evinnerliga tider – t o m i de glömda dagar innan era krönikor bevarat något minne av Oss. Vår natur är energimässig och interdimensionell. Vi kom ursprungligen från ett annat universum, via Sirius, som är en port till ert Universum. Från Sirius fortsatte Vi slutligen till ert solsystem och de eteriska rikena på Venus.

I det förgångna har Vi särskilt verkat genom den forntida egyptiska gudinnan *Hator*. (Utgivarens anmärkning: För att undvika missförstånd, brukar Vi stavningen "*Hator*" uteslutande för denna egyptiska gudinna, medan stavningen "*Hathor*" syftar på de höga väsen som är nämnda i denna bok.) Vi kontaktade också de tibetanska lamorna vid den tid då den tibetanska Buddhismen grundades. Därför stammar också vissa av deras unika förmågor och färdigheter att använda ljud från den undervisning Vi delgav dem. Trots att Vi haft samröre med några av Jordens tidiga kulturer, så är Vi en inter-galaktisk civilisation, med utposter som omspannar det universum Ni känner till, men som även når bortom detta.

Vi är vad Ni skulle kalla en upphöjd eller uppstigen civilisation – en grupp varelser som finns till inom en bestämd svängningsfält, på samma vis som också Ni har en energimässig signatur. Det är helt enkelt så att Vi svänger på en högre frekvens än Ni gör. Hur som helst är Vi alla delar av det stora mysteriet, delar av den kärlek som håller ihop och binder samman alla universa.

Vi har utvecklats på samma sätt som Ni, och stiger upp mot den Enda Källan för allt som är. Vi har utvecklats i glädje och sorg, likaså har Ni. Vi befinner oss, enligt dessa väldiga perspektiv, lite högre upp än Ni på uppmärksamhetens och medvetandets spiral. Därför, kan Vi erbjuda er det Vi lärt, såsom vänner, lärare och färdkamrater på den väg som leder till hågkomsten av Allt Som Är.

Vi befinner oss nu i en god tid för helande, på alla nivåer i denna del av solsystemet. Detta gäller alla levande varelser, inte bara människariket. Och likväl är det Ni människor som håller i nyckeln till utveckling och uppstigning på er planet Jorden. Hur Ni än brukar denna nyckel, så krävs det att Ni människor väljer av fri vilja. Och vad Ni väljer eller inte väljer påverkar alla levande varelser i denna värld. Ni står och väger på en betydelsefull punkt i tiden, vad gäller medvetandets historia på denna planet. Något håller på att ske, som aldrig tidigare skett. Glädje och en slags hänryckning känner Vi, över att få samarbeta med er och ännu en gång få komma in i er medvetna uppmärksamhet. Ty förra fången vi möttes medvetet, var i det forna Egypten.

I egyptisk historia har Vi lämnat få spår av Vår existens, vilka Våra avsikter är, eller hur Vi ser ut. Emellertid finns det avbildningar kvar bakom Hator-templen som är snarlika Oss. Ett fotografi av en sådan avbild uppträder två gånger i denna bok, den kan vara en påminnelse för vissa av er.

På de sidor som följer ska Vi försöka ge er redskap och förståelse från Vår nivå av medvetande. Vårt hopp och Vår önskan är att dessa ska visa sig vara till hjälp för er. Vi vill vara tydliga med att Vi inte är era frälsare. Vi har ingen frälsargärning att utföra. Vi är era bröder och systrar som lever i er närhet. Likväl kommer Vi inte att inkräkta på de val Ni har att göra, och inte heller i er utveckling, för i detta måste er fria vilja råda.

Men Vi är redo att bistå er, inte bara genom de färdigheter och den förståelse som Vi kommer att lära ut i denna bok. Dessutom finns Vi till hands att arbeta nära och enskilt med var och en av er, för ökat medvetande och bättre hälsa. Att Du valt just denna bok är ett tecken på Din bredvillighet. Vi är redo och tillgängliga för Dig på många nivåer av medvetande. Då Vi erbjuder Vår hjälp är det inte för att på något sätt träda emellan er och andra andliga välgörare eller kosmiska förbindelser Ni har. Inte heller vill Vi inkräkta på er religiösa tro, eller störta ert förhållande till samfund och organisationer som är till gagn för er. Ändå är det mycket Vi vill dela med Oss av till er.

Låt Oss börja med förståelsen av er själva som energi. Vi börjar med att säga något om energi, därför att på Jorden vid denna tid medvetandet låst och fäst vid vad man kallar en tredjedimensionell verklighet – en materiell värld som man kan se och röra vid med sina kroppsliga sinnen. Och likväl, inom kraftens spektrum, inom det elektromagnetiska spektrum som era fysiker har avtäckt, kan Ni *se mindre än 1 procent av vad som finns till!* Vi existerar i de andra 99 procenten av oförnimbar energi. Så är det även med andra oräkneliga andra levande varelser i detta Universum, dessa återstår för er att upptäcka.

Om Ni blott visste hur omhuldade Ni är i dessa andra riken, då skulle Ni kunna lossa de bojer av självförnekelse som bundit ert släkte i århundraden. Men tack och lov, allt detta börjar suddas ut – och det får Oss att glädjas och skratta. Faktiskt, kommer Ni att finna att Vi, era äldre bröder och systrar, har sinne för humor. Är inte det i huvudsak glädjefyllt, ja t o m skämtsamt, att Den Enda Källan uppenbarar sig i oändliga riken och nivåer. För det är ett skämt, eller hur, att det oändliga kan ta sitt säte i det ändliga? Det är som att ta himlen och sätta den i en glasburk, och sedan mena att man är denna glasburk, tills den en dag sprängs och himlen blir fri. Var inte rädda för denna explosion, kära vänner. Den behöver inte vara svår eller sorglig. Den kan vara glädjefyllt, lycklig och mycket, komisk.

## **PRESENTATION AV HATHOR-FOLKET**

Vi är en grupp på tio. Egentligen är Vi tretton, men tre av Oss är inte inblandade i överföringen av den här informationen. De är vittnen och står i bakgrunden av den här processen. Vi uttrycker Oss mer eller mindre som ett gruppmedvetande och kanaliseras huvudsakligen genom en i Vår grupp som heter Avar.

Vi är tio individer bland en civilisation på flera miljoner. Vår bakgrund omfattar det Ni skulle kalla en läkare, en vetenskapsman, flera lärare och historiker. En av Oss är också vad Ni skulle kalla mystiker eller filosof. Så i Vår grupp har Vi mycket olika och varierande perspektiv.

Orsaken till detta är att Vi omhuldar och älskar Våra mänskliga bröder och systrar. Vi känner av och ser den oerhörda förändring som är under utveckling på er planet. Ni befinner er mitt i en födelseprocess på väg in i en ny dimension av medvetande. Vår civilisation har också genomgått denna process. Vi känner väl till de födelsesmärtor som det innebär att gå igenom porten för tid och rum till en större verklighet. På grund av Vår kärlek och medkänsla och Vår glädje att få vara med människor, så har Vi valt att hämta fram den här informationen i hopp om att den skall hjälpa er.

## **DEN KVINNLIGA PRINCIPEN**

Allting i Universum är cykliskt och dualistiskt till sin karaktär, tills man kommer fram till den fundamentala oktaven som integrerar all dualitet till enhet. Men allting i Universum - såväl det fysiska som alla andra subtila universa - har polaritet. Bildligt uttryckt är dessa polariteter maskulina och feminina eller positiva och negativa elektriska laddningar.

Vid Vår första ankomst till er, var ert medvetande under utveckling och i kontakt med Jorden, som Vi skulle kunna kalla den Stora Modern. De stora religionerna från det förgångna hänvisade till Jorden som den Stora Modern. Och det var på så sätt som det tidiga medvetandet här stod i djup förbindelse med denna jordmatris, detta jordmedvetande som femininum, så de feminina mysterierna och den feminina naturen var de fundamentala uttrycken för medvetandet.

Senare, när det feminina började domineras av det maskulina, observerade Vi som vittnen att vissa saker hände. Människorna började bryta sig loss från Jorden och blev mer självständiga. Det är visserligen viktigt för mänskligheten att inse sin självständighet, men samtidigt är det mycket farligt att bryta sig loss från Jorden och samhörigheten med allt liv. Vad som nu sker är att det mänskliga medvetandet börjar förstå att det måste återvända till att ära den Stora Moder Jord. Och detta är ett cykliskt framskridande.

Under den tidiga perioden av egyptisk kosmologi associerades gudinnan *Hator* med himlen. (Det var först senare som *Hator* identifierades med fruktbarhetsgudinnan.) Det är ingen slump att Hennes namn och Vårt liknar varandra. Vi frösatte och var behjälpliga vid denna tidiga symbols frambringande som det feminina mysteriet. Gudinnan *Hator* har visserligen en oberoende existens, åtskild från Oss, och Hon står för, vad man skulle kunna kalla, ett "arketypiskt mönster". Hon är en kosmisk kraft som kan uttryckas bildligt, och Vi som en kultur har identifierat Oss med Hennes kvaliteter av kärlek, extas och sällhet.

För närvarande har det mänskliga medvetandet genomgått två polariteter – moderns jordmedvetande och sedan det självständiga eller maskulina fadersmedvetandet, men inget möte har skett. Vad som nu sker är att de två måste mötas, så att det maskulina och feminina balanserar varandra. Det är ingen slump att det måste ske. Dvs denna process hos varje människa att bli mer androgyn eller balansera sin manlighet/kvinnlighet. Det finns en insikt bland dem som är medvetna och vakna att det maskulina och det feminina måste vara i balans. De inser att kriget mellan dessa polariteter måste avslutas, så att den maskulina självständigheten och feminina mottagligheten kan balanseras.

När det feminina så att säga uppstår ur askan, återvänder de uråldriga mysterierna från Egypten. Och återvändandet av denna kunskap är helt enkelt en hjälp. Vad mänskligheten gör av detta är upp till dess egen fria vilja. Men begreppet återvänder och många av er minns era rötter från det forntida Egypten och samtida kulturer. För nu är det dags för det feminina att åter vakna upp. Men låt Oss föreslå att det feminina nu återvänder på ett annat sätt än tidigare – som en balanserad princip – inte helt och hållet feminin, inte helt och hållet maskulin, utan som en androgyn blandning av de två i balans.

Den feminina principen tillämpas på hela solsystemet, men vid varierande tidpunkter. Det är något som är kritiskt för Jorden vid denna tidpunkt. Det är två parallella processer som pågår. Jorden som ett eget medvetande genomgår sin egen förhöjning – en förändring som gäller Henne själv. Så alla organismer – inte bara de mänskliga, utan även växt- och djurorganismerna påverkas. Alla dessa genomgår sina egna individuella processer för att tona in sig till Jordens omställning till ett högre vibrationsfält.

Resten av solsystemet genomgår också en process av att ändra vibrationsfält, för Er sol håller på att skifta. Emellertid så genomgår Jorden själv en unik process, vilken upplevs av de andra planeterna vid just denna tidpunkt. Det är på grund av detta som det finns varelser från många dimensioner och andra riken som är stationerade runt Jorden, på planeter, asteroider och andra planeter för att observera vad som sker. Det är unikt.

Vi önskar uttrycka Vår djupaste tacksamhet till Våra bröder och systrar i mänsklig form som har kommit till den här planeten vid denna tidpunkt för att genomgå den stora förändringens portal och skifta till en ny medvetande-dimension. Vi som känner till detta, vet hur svårt det är, så utmanande – men också så lönsamt. Vi står på den andra sidan om tiden med Våra armar utsträckta, för att välkomna Er till de intergalaktiska rikena – till livets mer subtila riken. Vi ger Er denna information med största ödmjukhet i hopp om att den skall hjälpa Er. Om Ni kan dra nytta av något av detta, skulle det glädja Oss. Om det Vi delar med Oss av inte skulle beröra Er, så sänd det vidare. Vad Ni än väljer så högaktar Vi Er i detta ögonblick, som är laddat med möjligheter för en evolutionär förändring som inte skådats i detta Universum sedan tidernas begynnelse.

## **MÄNNISKAN SOM ETT ENERGISYSTEM**

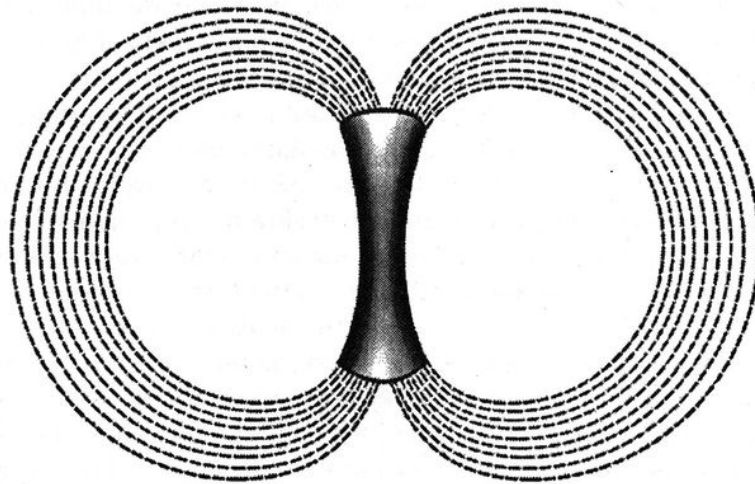
Som Era äldre bröder och systrar lever Vi i vad Ni skulle kalla den fjärde dimensionen – ett annat frekvensområde. Således är Vårt perspektiv på Er unikt, för Vi uppfattar genom ett energitillstånd som är annorlunda än Ert. Vi är medvetna om Er i termer av Era genomträngande energifält. Den första av dess fält, som är uppenbart för Er, är det Ni skulle kalla Er fysiska kropp med alla dess olika kemiska, biokemiska och elektriska processer som utsträcker sig över de trillioner och trillioner av celler som skapar Er kropp.

När Vi emellertid betraktar Er fysiska kropp, ser Vi dem mest i termer av rymd. Vi ser den som en galax fylld av stjärnor, för varje atom är i sig själv som ett solsystem med en centralsol som kärna och planeterna som elektroner kretsande runt omkring den. De hermetiska alkemister som kom från den egyptiska traditionen talade om lagen, "som ovan, så ock nedan", vilket betyder att på alla skapelsens nivåer avbildades varje nivå ovan den och under. Således är solsystemet en rörelse av planeter runt centralsolen och i atomen cirklar elektronerna runt centralkärnan. Eftersom solsystemet till största del består av rymd, gör även Ni det.

Det finns förvisso en enorm mängd rymd inuti Era fysiska kroppar och det är en illusion att Ni är solida väsen. Även Er vetenskap har fastslagit att Ni till mer än 99 procent består av rymd. När Vi betraktar Era fysiska kroppar ser Vi dem som energifält, inte som fasta kroppar. Följaktligen ser Vi inte Era fysiska kroppar på samma sätt som Ni. Vi ser Er bokstavligen som vandrande, stjärngalaxer i rörelse. Så fastän det första fältet synes mycket fysiskt och fast för Er, är det faktiskt helt annorlunda utifrån ståndpunkten av ljus, av energi.

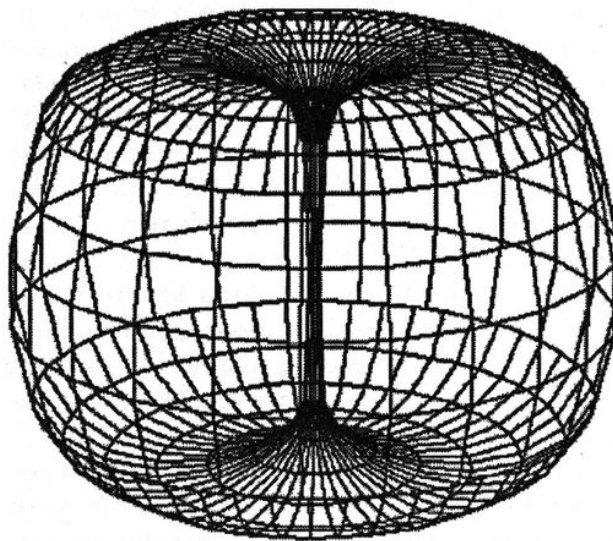
Genomträngande detta fysiska fält är ett andra energifält som Vi kallar "Ka" som i Ert språk skulle motsvaras av den "praniska kroppen". *Prana*, som den beskrivs av yogis forntida traditioner, är den grundläggande livskraften i syret, men den är inte det Ni kallar syre. *Prana* förstärks i stora områden vegetation och i stora områden av vattensamlingar i rörelse. *Prana* är själva livskraften och denna *prana* genomtränger såväl den fysiska kroppen som *prana*-kroppen, vilket Vi kallar *Ka*. Denna *Ka* är faktiskt källa för den livskraft som rör sig genom den första nivån av det fysiska fältet, den fysiska kroppen. *Ka* kallas ibland också för den andliga eller den eteriska tvillingen eftersom den är en kopia av den fysiska kroppen och dess energifält, men på ett subtilare energiplan. De av Er som är bekanta med egyptisk alkemi är känner igen termen "Ka" som utgör den energitvilling som temporärt kan överleva den fysiska kroppen- något som är grundläggande för hälsan, för existensen!

När Ni betraktar Diagram 1a och b, lägg då märke till att alla bipolära magnetfält har liknande former. Bipolära magnetfält omfattar så olika former som stavmagneter, äpplen, planeter (även Jorden) och människor.



**Diagram 1a** – En två-dimensionell representation av ett bipolärt magnetfält (t ex en stavmagnet).

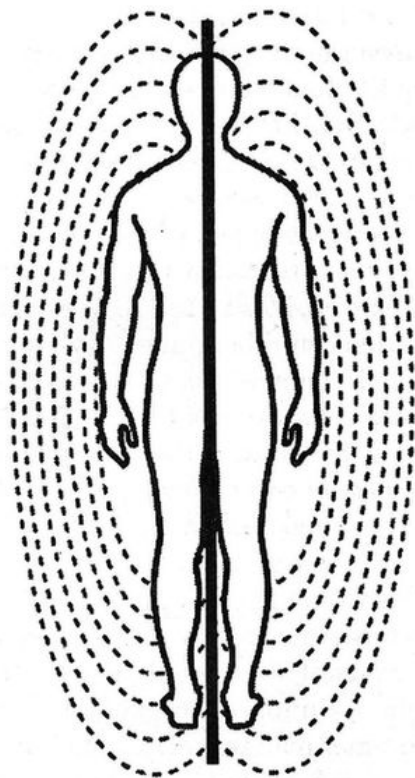
**Diagram 1a** – En två dimensionell representation av ett bipolärt magnetfält (t ex en stavmagnet).



**Diagram 1b** – En tre-dimensionell representation av ett bipolärt magnetfält, ibland hänvisat till som en "torus-tub". Föreställ dig en sådan runt din egen kropp.

**Diagram 1b** – En tre-dimensionell representation av ett bipolärt magnetfält, ibland hänvisat till som en "torus-tub". Föreställ Dig en sådan runt Din egen kropp.

I Diagram 1c kan man se en tvådimensionell representation av den elektromagnetiska fält som omger den mänskliga kroppen. En mänsklig kropp är alltså en bipolär magnet med sin centrala pelare, ibland kallad den *centrala kanalen*, *mittpelaren*, *det praniska röret* eller *antahkarana* i olika ålderdomliga esoteriska traditioner. Alla bipolära magneter avger, som Er vetenskap har påvisat, ett fält som tre-dimensionellt har en munkliknande form och kallas en "torus-tub". Detta fält rör sig i verkligheten runt kroppen tredimensionellt.



**Diagram 1c** – En tvådimensionell representation av det mänskliga bipolära fältet.

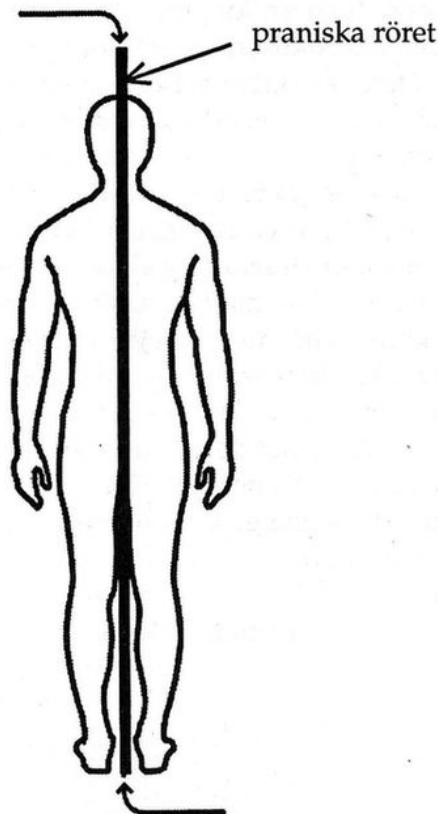
Om man går rakt ner i mitten av röret, i centrum av denna munkliknande form, finner man en kanal för energi. Detta är faktiskt centralpelaren för det magnetfält som sänds ut från den fysiska kroppen. Så denna centralpelare är, om man så vill, ledningsröret för ett elektromagnetiskt fält som är själva livets grundpelare. I esoterisk undervisning har många olika kulturer berört och utvecklat tekniker som inbegriper denna centralpelare eller "*pranaröret*" som det ofta kallas.

Således är *Ka* eller den *praniska kroppen*, i termer av Dig själv som ett energisystem, utifrån Vår förståelse av det viktigaste centralfältet att vända sin uppmärksamhet mot. Hur Du tar in eller inte tar in livskraften (*prana*) avgör hur mycket energi som finns tillgänglig för Dina organ och kroppssystem. *Ka* bestämmer tankens klarhet, kraft och intryck; liksom även dina emotioners kvalitet. Om *Ka* störs på något sätt störs också de andra fälten – den fysiska kroppen fungerar på en lägre energinivå, tankeförmågan avtar och känslorna störs. Hur kan Du då föra in mer *prana* till *Ka*, så att den strålar ut i den fysiska galax som är din kropp, liksom även till de övriga subtila kropparna? Detta är den centrala fråga som Vi nu önskar besvara.

Nyckeln ligger i det *praniska* röret, som sträcker sig igenom centrum av hela Din kropp. Detta rör motsvarar i grova drag en kanal som yogis kallar "*sushumna*" Sushumna är en kanal genom vilken *kundalini*-energin eller livskraften strömmar upp från basen av ryggraden genom kroppens olika energi-centra (*chakras*), till huvudcentret.

Här möter den kronan och öppnar medvetandet för vad som kallas "kosmiskt medvetande" eller en förbindelse med Allt Som Är – ett mycket högt medvetandetillstånd! Fastän livskraftsenergin strömmar upp genom denna kanal kallad *sushumna*, så kommer man inte att kunna finna den vid någon fysisk dissekering. För det är en subtil energi. Men likväl existerar den. Den är lika verklig som allt annat i Er värld, förutom att den ligger på en frekvens som befinner sig utanför den *enda procenten* av verkligheten som Ni förmår uppfatta genom Era sinnen.

Det praniska röret, till skillnad från sushumna, följer emellertid inte samma väg utefter ryggraden, utan går lodrätt från kronan (hjässan) ned genom perineum (en punkt mitt emellan könsorganen och anus). (Se diagram 2)



**Diagram 2** – Energins och/eller ljusets rörelse in i det *praniska* röret ned från himlen eller upp från Jorden.

Detta praniska rör sträcker sig faktiskt ned i Jorden. Beroende på hur utvecklat Ditt medvetande är, är det förbundet strax ovanför Jordens yta, några centimeter under ytan, eller ända ned till själva jordkärnan. Detta praniska rör sträcker sig också uppåt ovanför huvudet och kan nå upp några decimeter eller tusentals mil, återigen beroende på medvetande-tillståndet hos varelsen ifråga. Om Du för samman tummen med långfingret och bildar en cirkel får Du den generella storleken på det *praniska* röret. Det böjer sig inte längs ryggraden. Det sträcker sig, på det sätt som Vi med säkerhet kan säga att Vi kommer att arbeta med Dig, från toppen av huvudet och rakt ned genom perineum.

Att fokusera på detta *praniska* rör är den primära metod Vi kommer att använda Oss av för att utveckla Din förmåga att aktivera *Ka*, att öka flödet av prana genom den fysiska kroppen.

Nu vill Vi presentera tre specifika tekniker som kan hjälpa Dig att bygga *Ka*, och därefter tar Vi upp några tankar kring saker som Vi rekommenderar Dig att öka respektive minska i Ditt liv. Du har naturligtvis Din fria vilja och Vi gör ingen värdering kring vad Du väljer att göra eller inte. Utifrån Vårt perspektiv finns det saker Du måste göra och saker Du måste undvika som Du ska bygga *Ka*. Det är så enkelt. Låt Oss vända Vår uppmärksamhet mot de tekniker som startar processen av att bli medveten om *Ka* och det *praniska* röret, så att Du kan börja bygga upp den energi som är nödvändig för hälsan och ett högre medvetande.

## Självbehärskningsövning 1

### DEL A

*I den första övningen (se Diagram 2) andas Du in, upp genom det praniska röret som är förbundet med Jordan. Du andas in och upp genom det praniska röret från Jordan på det första andetaget och sedan slappnar Du av och släpper efter med en suck. På det andra andetaget andas Du sedan in uppifrån och ovanför huvudet, för ned den himmelska energin i kroppens praniska rör och därefter släpper Du åter andetaget och suckar. Gör detta åtskilliga gånger tills Du tydligt kan känna energiflödet i det*

Allt Du gör vid detta första steg är att börja förnimma det subtila energiflödet – *prana* – röra sig upp från Jordan och in i det *praniska* röret, och sedan ner från det himmelska riket in i det *praniska* röret. Det går förmodligen lättare om Du samtidigt spelar någon avkopplande musik, eftersom många människor bättre kan koppla av och vända sig inåt med musiken som stöd. Det kan naturligtvis också göras utan musik, speciellt för dem som njuter av tystnaden. Det är speciellt kraftfullt att göra detta utomhus i naturen.

*Ka* är kritisk för processen att höja Din vibration i medvetandets uppstigande spiral, något Vi mer ingående kommer att diskutera senare. Processen av att röra hela Ditt väsen uppför den stigande spiralen fodrar energi. Den fodrar kraft, livskraft. Och denna livskraft genereras av *Ka*. Den faktiska källan för livskraften kommer från Allt Som Är och den härrör från alla partiklar och energiströmmar som rör sig igenom Universum.

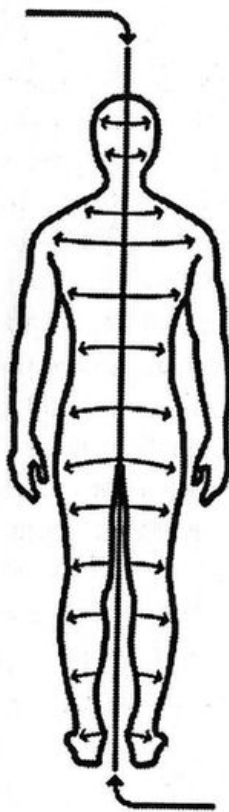
Vi är säkra på att Du kan minnas tidpunkter i Ditt liv, när Du känt Dig låg i Din livskraft. Din fysiska kropp fungerade då inte särskilt bra. Din emotionalkropp kändes störd. Kanske hade Du oberäkneliga tankar, svårighet att fokusera Din uppmärksamhet, eller inkräktanden från astralvärlden i form av underliga drömmar – drömmar som kanske till och med inkräktade på Din medvetenhet i vaket tillstånd.

Vad som hände i sådana fall var att *Ka* var så utmattad att den inte kunde stråla ut i den fysiska kroppen,

i mentalkroppen och emotionalkroppen, och skapa lämpliga gränser för dessa kroppar. Eftersom det motsatta också är sant, är det rekommendabelt att skapa en relation med *Ka*, med den *praniska* kroppen, så att allting beräknas stärka Din livskraft. Vad Du äter, vad Du samspelar med, bygger och förminskar *Ka*. Om Du avsiktligt intensifierar den *praniska* kroppen och låter den genomstråla den fysiska kroppen, är Du förberedd på att börja uppstigningsprocessen.

## DEL B

Nästa steg i denna Självbehärskningsövning är att dra pranana in i det praniska röret och att därefter cirkulera den genom den fysiska kroppen. (Se Diagram 3)



**Steg 1:** Som tidigare, drag upp pranana från Jorden och in i ditt praniska rör, när du andas in. Håll andan ett ögonblick och andas sedan ut med en suck. Fokusera din uppmärksamhet på det praniska röret.

**Steg 2:** Andas nu in och drag prana ned från ovanför hjässan och in i det praniska röret. Håll andan ett ögonblick medan du fokuserar på det praniska röret. Andas ut och sucka medan du skiftar uppmärksamheten över till hela din fysiska kropp. Pranana kommer nu att flöda ut från det praniska röret och in i kroppen i enlighet med Lagen för Uppmärksamhet (Energi följer tanken). Arbeta med detta tills du känner flödet från det praniska röret ut i den fysiska kroppen.

**Diagram 3** – Rörelsen av "himmelsk energi" och "jordenergi" in i det praniska röret och därifrån ut i den fysiska kroppen.

När Du börjar med den här processen kanske Du upplever en mycket subtil känsla och somliga områden av kroppen kanske är mer känsliga för prana-flödet än andra. Men slutligen kommer Du att få en tydlig fysisk förnimmelse av att pranans rör sig ut i den fysiska kroppen. När Ditt medvetenhet blir ytterligare subtil, kanske du lägger märke till hur pranans också rör sig ut i de subtila kropparna också. Låt pranans genomsyra dem och sträcka sig ut från den fysiska kroppen. Detta förmår Dig att verkligen förstärka *Ka* och intensifiera pranakroppen

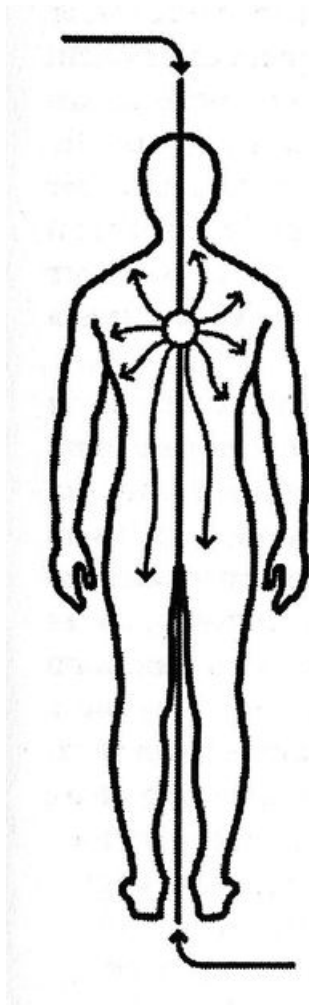
Efter att Du lärt Dig behärska den här nivån är Du redo för att gå vidare till del tre. Och del tre innebär en *modifiering* av den energi Du för in genom ett specifikt emotionellt vibrationsfält. Detta fält skapar en hög nivå av samstämmighet i Ditt system och är det starkaste och mest förstärkande vibrationsfält Du kan upprätta. Denna perfekta kvalitet – detta emotionella vibrationsfält – är det man kallar "*ovillkorlig acceptans*" eller "*ovillkorlig kärlek*". Så detta är det tredje steget efter det att Du bemästrat delarna A och B ovan. *Rusa nu inte in i Del C förrän Du helt och tydligt förnimmer pranans rörelse genom det praniska röret och ut i den fysiska kroppen.*

När Du väl en gång erfarit hur man förflyttar pranans, är nästa steg att flytta uppmärksamheten till hjärtcentrum, som befinner sig mitt i bröstet. Det är lokaliserat framför det praniska röret. Med uppmärksamheten i hjärtcentrum, återkalla känslan av ovillkorlig acceptans och ovillkorlig kärlek. Hjärtcentrum eller hjärtchakrat är inte detsamma som det fysiska hjärtat. Hjärtchakrat är en energivirvel i centrum av bröstet, som blivit uppmätt och kvantifierat av vetenskapen.

## DEL C

**Steg 1:** *Flytta nu uppmärksamheten till hjärtchakrat i centrum av bröstet. Återkalla känslan av ovillkorlig kärlek och acceptans. Förvissa Dig att Du verkligen känner detta tillstånd. Att blott tänka på det räcker inte.*

**Steg 2:** Flytta nu uppmärksamheten till hjärtcentrum och med en känsla av ovillkorlig kärlek och acceptans, drag nu in prana upp från Jorden och in i det praniska röret. Håll andan en kort stund medan Du fokuserar på det praniska röret och håller fast vid Med uppmärksamheten känslan av kärlek och acceptans. När Du andas ut, förflyttar Du uppmärksamheten till den fysiska kroppen och tillåter den "modifierade pranan" att röra sig ut från det praniska röret till hela kroppen. (Se Diagram 4).



**Steg 3:** Vänd uppmärksamheten mot hjärtcentrum och medan du än en gång fokuserar på ovillkorlig kärlek och acceptans, andas in och drag prana ned från rymden ovanför ditt huvud och in i det praniska röret. Håll andan en kort stund medan du fokuserar på det praniska röret och håller fast vid känslan av kärlek och acceptans. När du andas ut, förflyttar du uppmärksamheten till den fysiska kroppen och tillåter den "modifierade pranan" att röra sig ut från det praniska röret till hela kroppen.

**Diagram 4** – Himmels- och jordenergierna rör sig in i det praniska röret och sedan till hjärtcentrum eller hjärt-chakrat. De "modifierade" energierna cirkuleras sedan ut i kroppen.

Nu inser Vi förstås att inte alla har upplevt sann ovillkorlig kärlek respektive acceptans. För dem av Er som befinner sig i den situationen ber Vi att Ni väntar med Del C tills vidare. Fortsätt att arbeta med de första två delarna av övningen (att dra *prana* in i det *praniska* röret och sedan cirkulera ut den i kroppen), och oroa er inte för att modifiera energin än.

När Vi avslutat Våra diskussioner och övningar, kommer Ni att finna det mycket lättare att nå till ovillkorlig kärlek och acceptans.

För dem av Er som tror sig kunna känna ovillkorlig kärlek och acceptans, lägg till denna del av övningen. Ni kommer finna att den såväl stärker Er livskraft som Er känsla av välbefinnande.

Ni måste emellertid verkligen utföra den här övningen för att det skall fungera. Om Ni betraktar den som ännu en idé eller ännu ett begrepp, så kommer den inte att påverka *Ka*.

*Du måste öva.*

Vi antydde tidigare att det finns saker som Vi utifrån Vår förståelse såväl förstärker som försvagar *Ka*. Och om det är så att Du önskar ta den här uppstigningsresan på allvar, kommer Du att behöva göra *Ka* så stark som möjligt. Det finns många riktlinjer, och Vi tar inte illa upp om Du inte önskar utöva dem. Allt hänger på den fria viljan och det fria valet. Men om Du önskar påbörja uppstigningsspiralen genom de olika nivåerna av Ditt eget väsen, måste Du stärka Din *Ka* och även inse att det finns sätt Du kan skada Dig på.

Om Du tex har en hink och fyller en med vatten och Ditt mål är att ta den till trädgården för att vattna växternas rötter med, så sticker Du inte en massa hål i botten på hinken innan Du försöker bära vattnet till trädgården, eller hur? Nej, p g a när Du kommer fram finns det inget vatten kvar. Det är bortslösad energi. Det är samma sak med det här. Detta är bara de första stegen; det finns många fler mer avancerade steg, men dessa första steg kommer att sätta igång Dig med uppbyggandet av Din livskraft.

Vi talar inte om för Dig att göra eller inte göra någonting! Vi önskar vara mycket tydliga med att Du har Din fria vilja och att valen är Ditt eget ansvar. Vi säger bara utifrån Vår erfarenhet med den här processen – och Vi har genomgått den här processen – finns det ting som Vi kan hjälpa eller hindra Din förmåga att stiga upp genom de olika nivåerna av Ditt väsen. Det finns även saker som skadar *Ka*, och Vi vill tillåta Dig veta vilka de är så att Du kan fatta rätt beslut vad gäller Dina handlingar och beteenden.

Det första Vi vill diskutera har att göra med den livskraft Du uttrycker genom sexualiteten. Sexual-energin är faktiskt manifestationen av *Ka* genom de lägre centren - i termer av befintligheten i kroppen, inte i termer av värdering – vilket betyder att den på ett lämpligt sätt uttrycks genom könsorganen som fortplantning eller som sexuell njutning. Men om Du önskar bygga upp *Ka*, så skall Du höja energin genom metoder som tillåter Dig att uppleva sexuell sällhet och extas *utan* att utmatta livskraften.

De uråldriga teknikerna för att höja upp denna energi kan återfinnas i böcker om Tao, tantrisk yoga och *kundalini* yoga, så Vi går inte in närmare på detta här. Vi skulle vilja säga att genom att använda Våra metoder, som blev grundläggande för den egyptiska alkemin, så lyfter Du bokstavligen upp livskraften till de högre centren genom att föra ut livskraften till hela kroppen. Om Du endast låter den praniska livskraften uttrycka sig som ett utsläpp av sexuella vätskor och energi, då frisläpps pranan i dessa lägre centra och förhöjs inte. Detta kommer inte att medföra någon positiv långsiktig verkan på *Ka*.

Om Du uttrycker Din sexualitet för ofta genom den sexuella akten, utan att hålla tillbaka den sexuella energin så att den kan cirkulera uppåt, så utmattar Du faktiskt *Ka*. Detta kommer i sin tur att åderlåta organen i den fysiska kroppen, åderlåta immunsystemet och skapa olika energiläckor hos Dig själv som ett energisystem. Låt Oss emellertid vara mycket tydliga kring att Vi inte säger att Du skall förneka Dig sexuell njutning. Det finns metoder utvecklade av taoister och tantriska yogis, som låter Dig uppleva djupa tillstånd av sexuell sällhet och extas, utan att *Ka* utmattas. Faktum är att dessa övningar stärker Din livskraft och höjer medvetandet. Vi föreslår att Du utforskar dessa metoder.

En annan sak som påverkar *Ka* är det slags mat Du äter och de slags vätskor Du dricker – ty livskraften kommer ifrån många områden. Vanligtvis har människor en tendens att bli mycket upprörda om någon talar om för dem vad de bör göra eller inte bör ifråga om dietvanor. Detta p g a att de har en kraftig bindning i förhållande till mat. Så Vi ger Dig bara en grov riktlinje här, så kan Du själv välja Din väg.

Rent allmänt gagnar "levande" föda processen att bygga upp *Ka*, men gör detta på ett balanserat sätt. Om Du inte är van vid att äta levande föda, d v s okokta grönsaker och frukt, liksom även groddad säd, börja då denna förändring långsamt. Lägg till levande föda till Din vanliga mat på det sätt som känns bekvämt. Att lägga till för mycket levande föda, utan lämplig förberedelse, (d v s att inte ge Din kropp chansen att anpassa sig till högre enzymnivåer) kan leda till en avgiftningskris. Som det är för det mesta; lagom är bäst. Lyssna nogsamt till Din kropp, inte på Dina personlighetsnycker. Din kropp kommer att tala om för Dig vad den behöver och vad som är bäst.

Detta kan låta paradoxalt, men när Du når till en viss punkt i medvetande, kan Du äta vad som helst, utan negativa effekter. Föda har ytterst sett mycket litet att göra med andlig utveckling. Våra råd ges emellertid till den genomsnittsperson som önskar stärka sin *Ka*. De flesta kommer att erfara en förstärkt vitalitet om de börjar med att lägga till levande föda till den vanliga dieten.

Som en allmän princip kan man säga att livskraft endast ökas genom andra livskrafter. Er "snabbmat" är död mat. Och den föda Ni kallar "bekvämlighetsmat" utmattar vanligen *Ka*, p g a den kräver så många matsmättnings-enzymmer för att kunna smälta dessa "döda" matvanor. Det är nämligen så att, *de största förlusterna vad gäller pranisk eld, eller den praniska kroppen, är matsmältningsprocessen*

Det krävs faktiskt mycket prana för att smälta maten, speciellt kött. Vad som sker är att prana trappas ned från *Ka's* snabbare vibrationsfält till den fysiska kroppens matsmältningsprocess med dess körtelsystem, som kräver många matsmältnings-enzymmer för att produceras och utsöndras. Detta kräver mycket energi. Så genom att ge akt på vad Du äter, och genom att äta så ren föda som möjligt kommer Du att förstärka Din *Ka*. Rent vatten är också mycket väsentligt, liksom motion. Var dessutom ute i naturen så mycket som möjligt, andas frisk luft som är oförorenad och tillåt Dig att på ett tryggt sätt utsätta Dig för solsken, speciellt genom ögonen. Detta innebär att så lite som möjligt bära solglasögon, om inte solen är så stark att du verkligen behöver skydda ögonen.

Detta är blott några mycket enkla förslag Du kan ta in i Ditt vardagsliv om Du så önskar. Vi ger ingalunda några medicinska råd, eller föreslår osäkra experiment.

Vi har lagt märke till en tendens hos många människor att överstimulera sig, att pressa sig bortom fysiska gränser. När Ni blir uttröttade och pressar Er vidare med hjälp av konstlade medel som stimulantia, utmattas *Ka*. När de fysiska reserverna utmattas, framtvingar detta en negativ uppsättning omständigheter som leder till fysiska problem. Och bortom det, om *Ka* utmattas, kan Ni inte skrida vidare längs den uppåtstigande spiralen. Så det är en balans gällande vila, motion och rörelse. Kloka val gällande vad man bör äta och dricka och att medvetat hålla fast vid positiva tankar och handlingar.

Givetvis har också det slags människor Ni umgås med en inverkan på er *Ka*. De som är positiva, vitala och upplyftande till sin natur tenderar att stärka Er *Ka*, medan de som är negativa, pessimistiska och utmattade, tenderar att utmatta Er. Så att fatta beslut om vilka Du lever och verkar med, baserade på *Ka*, är ytterligare en aspekt.

Vartefter Du bygger *Ka*, den praniska kraften och vartefter Du håller fast vid avsikten att höja Dig själv medvetandemässigt kommer Du att finna att Du erhåller intuitioner och inre förståelse om saker och ting som är verkligt värdefulla. Detta kallas "*gnosis*". *Gnosis* betyder "kunskap", och uppträder som en känsla eller som en plötslig "vetskap". *Gnosis* är då en förfining av Din känslomässiga natur, som på ett naturligt sätt utvecklas när *Ka* stärks. Detta i sin tur medför en starkare själsförbindelse.

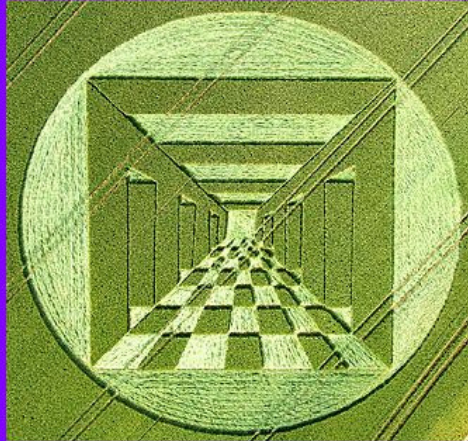
## **SÄKRA HEALING ÖVNINGAR**

Låt Oss lämna en liten varning här, gällande alla utom de allra renaste helarna. Vi skulle vilja säga till alla helare att Ni behöver vara medvetna om att det finns en mycket påtaglig möjlighet av fara, när man arbetar med andra människors energier, om man inte är mycket ren. Till exempel kan en icke ren healer, som arbetar med någon som är sjuk, med stor sannolikhet känna sig utmattad efter att ha arbetat med denna person. Eller så kanske de själva råkar ut för en healing-kris senare.

Forts. följer >>>

**NY LJUSÅLDER**

**- Transformation  
till den 5:e dimensionen**



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