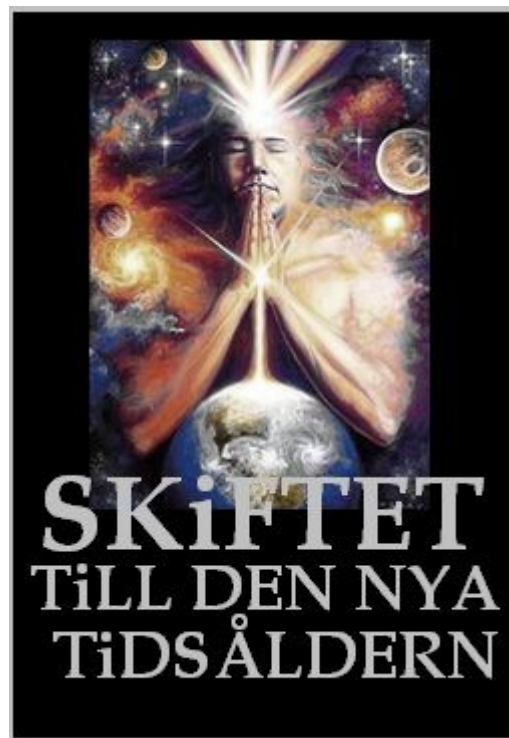


# ANDLIG UTVECKLING

- Att skapa med ljus
- Att kontakta det Universella Sinnet
- Förening Dig med den Högre viljan



## Innehåll

3.

Förord

4.

Att skapa med ljus

9.

Övning: Att skapa med ljus

11.

Att kontakta det Universella Sinnet

17.

Övning: Att kontakta det Universella Sinnet

19.

Förening Dig med den Högre Viljan

24.

Övning: Att förening Dig med den Högre Viljan

26.

Vår värld är sammansatt av energi

## F Ö R O R D

**Andlig utveckling** lär Dig hur Du kan vara Ditt Högre Jag i Ditt dagliga liv, skapa en vision av Ditt högre syfte och manifesteras det Du vill ha snabbt och lätt. Du kommer att lära Dig att arbeta med ljus för helande och växande, att upprätta kontakt med det Universella Sinnet och förhöjd kreativitet, och att länka upp dig till den Högre Viljan för att utföra Ditt högre syfte.

**Andlig utveckling** ger Dig verktyg Du behöver för att lyfta illusionens slöjor, se sanningen, expandera och dra samman tiden, förhöja Din vibration, uppnå högre tillstånd av medvetande, öppna Ditt hjärta och lära känna Dig själv på ett nytt, mer kärleksfullt sätt.

**Andlig utveckling** lär Dig hur Du kan skapa mer tillfredställande relationer med andra genom att använda Dig av färdigheter som att inte fastna i andra, använda Din vilja på rätt sätt, att vara transparent för andras energier och att kommunicera som Ditt Högre Jag. Du kommer att lära Dig att vara en källa till ljus och att växa genom att tjäna världen.

Detta kompendium erbjuder nästa steg i den andliga utvecklingen för Dig som vill veta mer om vem Du är, varför Du är här, och vad Du kommit hit för att göra. Du kan förena Dig med de högre energier som nu kommer in över jordeplanet och använda dem för att skapa det bästa liv åt Dig själv som Du någonsin kan föreställa Dig.

## A T T S K A P A M E D L j U S

**Ljuset är ett av de starkaste krafterna i Universum. Du kan tänka på ljuset som en levande närvaro som kan vara var som helst eller överallt samtidigt. Ljuset svarar när Du tänker på det. Det är närvarande i alla kända universa, men kanske inte i samma form som Vi tänker Oss.**

Ljus är en kraftfullt transformerande kraft; det är anledningen till varför den nya våg av ljus som rör sig genom Universum skapar så många förändringar. Du kan använda Dig av ljus för att stärka Din egen kontakt med Ditt Högre Jag. Du kan kalla på ljuset för att omvandla energi och för att stärka och hela Dig själv eller dem Du älskar.

Ljus kan förhöja Din vibration, öka styrkan i Dina positiva tankar och öppna Ditt hjärta. Du kan skapa en förbindelselänk till ljuset, bemästra dess kraft och skapa gott överallt omkring Dig.

### **Ljusets kraft växer sig starkare för varje dag**

Mängden ljus på planeten Jordan håller på att uppnå en kritisk massa; ljusets kraft växer sig starkare för varje dag. Detta innebär att allt Du gör som är positivt och kärleksfullt är mer inflytelserikt än det Du gör som inte är det. Det har inte alltid varit så här. För länge sedan var ljusets kraft på planeten inte lika stor. Den som ville skapa någonting gott behövde mana fram en hel del avsikt och fokus. Det krävdes hårt arbete för att skifta energi till en högre ordning. Allt eftersom ljusets kraft blir starkare, så kommer även ett litet steg mot Ditt Högre Goda och för Din andliga utveckling att föra Dig framåt snabbare än vid någon tidpunkt i det förflutna.

Din intuitiva förståelse av vad ljus är och hur Du kan skapa en kontakt med detta är viktigare än någon definition som Vi skulle kunna ge Dig. Om Vi säger, ”upprätta kontakt med ljuset”, så vet Du intuitivt hur Du ska göra det, för Ditt Högre Jag är alltid i kontakt med ljuset. När Du tänker på ljus allt oftare, så laddas Du med ljus och bygger upp en strålände kropp av ljus omkring Dig. Ju mer ljus Din kropp kan hålla, desto högre blir Din vibration och desto större blir Din förmåga att transformera energin omkring Dig till en Högre ordning.

### **Stanna upp ett ögonblick och kalla ljuset till Dig**

Föreställ Dig att Du står under ett vattenfall av gnistrande ljus, och att Din kropp och aura blir allt mer strålände. Känn hur ljus strömmar genom Din kropp. Bara tanken på ljus kommer att föryngra Din kropp på cellnivå och öka Din mängd energi som finns tillgänglig för Dig. Ljus kan lyfta Dig upp till den utvecklingsnivå som kommer närmast för Dig, och dramatiskt förändra det Du upplever.

**Tag kontakt med ljuset en stund varje dag** – på arbetet, i bilen, hemma eller i affären. Varje gång Du upprättar en kontakt med ljuset, så bygger Du en bro mellan Dig själv och de Högre sfärerna. När Du bygger denna bro av ljus starkare, så kommer Du att stråla ut alltmer ljus och bli mer effektiv på jordeplaneten, vad Du än gör.

Ett mycket kraftfullt sätt att använda ljuset är att Du föreställer Dig att Du skapar en sfär eller en kokong av ljus omkring Dig, som sträcker sig upp ovanför Ditt huvud och ned under Dina fötter. Det finns en energimeditation i slutet av kapitlet för att hjälpa Dig att göra detta.

**Tänk inte på ljuset som ett skydd**, utan som en energi som är så stark att den förhöjer vibrationen av allt som finns omkring Dig. Använd denna bild för att skapa en känsla av styrka, harmoni och kärlek inombords. När Du omger Dig med ljus, så behöver Du inte bygga murar omkring Dig för att hålla saker ute; Ditt ljus kommer att transformera allt som finns omkring Dig till en Högre vibration.

Du förhöjer Din vibration när Du omger Dig med en bild av ljus. Denna högre energi ger upphov till en ton som andra kan plocka upp. Det är inte alla som har förmågan att svara på Din Högre vibration, men när Du skapar ljus runt Dig själv, så gör Du en Högre vibration tillgänglig för andra. Din förmåga att förbli lugn och centrerad kommer att öka, och Du kommer att finna det lättare att hålla Ditt hjärta öppet, och känna medkänsla och kärlek.

Om Du är på ett affärsmöte eller träffar någon privat, och inte mycket händer, eller om Du vill förändra det som sker, sitt tyst och kalla in ljus. Föreställ Dig att Du har ljus överallt omkring Dig, och låt det växa så att det omsluter alla som är närvarande. Du kommer att lägga märke till subtila, och ibland mindre subtila förändringar. Fortsätt att tänka på ljus och förhöj Din egen känsla av inre frid, harmoni och kärlek. En kvinna befann sig i en mycket prövande situation i en rättsal där Hon försvarade sig mot en stämning som Hon kände var orättvis. Hon höll ljus omkring sig själv under flera dagar i rad och förvånades över hur stämningen i salen förändrades och blev mer positiv inför Hennes sak. Det slutgiltiga domslutet var till Hennes förmån.

**När Du kallar på ljuset** så kommer Du kanske lägga märke till hur Ditt hjärta öppnar sig mer och mer. Det kommer att bli lättare för Dig att känna mer tillit till Universum och uppleva vetskapen att ingenting kan skada Dig. Du kommer att uppleva det självförtroende som kommer ur vetskapen av att Du kan skapa goda saker i Ditt liv och att det är Du som kontrollerar Ditt eget öde. Ljus kan hjälpa Dig att känna Dig kraftfull, vad som än sker i Din omgivning.

### **Att sända ljus kan skapa harmoni i Dina relationer**

Om Du av någon anledning känner Dig separerad från den Du älskar, så kan Du förändra energin mellan Er genom att arbeta med ljus. Om någon till exempel är arg på Dig, så brukar Du kanske vanligtvis få arbeta hårt för att lugna Henne eller Honom. Stanna i stället upp, kalla till Dig ljus och ladda Dig själv med så mycket av det som Du kan. Gör Din energi så vacker Du kan föreställa Dig. Sänd sedan energi från Ditt hjärta till den andre personens hjärta. Fortsätt med detta, så kommer Du förr eller senare att lägga märke till en positiv förändring mellan Er.

**En kvinnas äkta man** försökte kontrollera Henne genom att skrika åt Henne och bli aggressiv när Hon inte gjorde som Han ville.

Hon gjorde alltid sitt bästa för att han skulle vara nöjd, men Hennes ansträngningar verkade bara förvärra det hela. Under ett gräl fick Hon en dag en idé. I stället för att sätta sig upp emot Honom, drog Hon sig tillbaka till ett annat rum, där Hon började föreställa sig att hennes energi var så vacker och klar som möjligt. Hon omgav sig själv med allt mer ljus och kände hur Hon blev allt lugnare.

Hon började sända sin man fridfulla, kärleksfulla tankar, men gjorde ingenting konkret för att lugna Honom. I stället sände Hon ljus till Honom. En stund senare kom Han in för att tala med Henne, som att grälet aldrig hade ägt rum. De hade aldrig någonsin återhämtat sig snabbare från ett gräl, och allt Hon hade gjort var att lugna ner sig, göra sin egen energi vacker och sända ljus till Honom. Tidigare i Hennes fysiska och verbala ansträngningar att lugna Honom bara förvärrade saker och ting.

### **Det finns många praktiska användningsområden för ljus.**

När Du reser, så kan Du placera ljus omkring Dig själv och det fordon Du reser i, för att känna Dig trygg och beskyddad. Kanske vill Du också placera ljus omkring Ditt hem när Du lämnar det. När Dina barn eller de Du älskar lämnar huset varje dag, så kan Du placera ljus runt dem. Dina kärleksfulla tankar och bilder av ljus kommer att finnas med dem under dagen för att hålla dem trygga och förstärka deras förmåga att dra goda saker till sig.

**En man föreställde sig** att Han var omgiven av ljus när Han träffade en besvärlig klient som ställde orimliga krav och som klagade högt och ljudligt. I stället för att försöka lugna sin klient, så föreställde han sig att Han var omgiven av ljus, gjorde sin egen energi så vacker som möjligt, tog ett djupt andetag och sände klienten ljus genom hjärtat. Inom några minuter så hade energin emellan Dem förändrats, klienten tog reson och lugnade sig.

**En annan mans hustru** lämnade Honom oväntat, tog med sig barnen och flyttade ut. Han var förkrossad, eftersom Han älskade sin hustru och sina barn. Trots att Han inte trodde att det skulle fungera, så kallade Han ljus till sig själv varje dag och sände sin fru kärlek. I stället för att vädja till Henne eller bli arg, så kallade Han ljus till sig själv när Han träffade Henne. Innan Hon flyttade, hade Hon uppträtt kallt och avståndstagande. När Han arbetade med ljuset blev Hon mjukare och mer mottaglig, och inom två månader hade Hon flyttat tillbaka.

**Du kan förändra Din framtid** genom att föreställa Dig det Du vill ska hända, och lägga in ljus i bilden. Du kan tänka på ett framtida datum – en dag, en månad eller ett år – och sända ljus till den tidpunkten. Ljus gör allt det som Du kommer att uppleva vid den tidpunkten bättre.

**Ljus är en kraftfull källa till helande.**

**Om det finns något ställe i Din kropp där Du känner obehag, sänd ljus till det**

Du kan kalla på ljuset för att hela Din kropp. Ägna en stund åt att i tystnad tona in på Din kropp. Finns det något ställe där Du känner obehag? Fokusera på det stället och gör Dig en klar bild av smärtan.

Hur stor eller djup är den? Tänk nu på ljus och kalla det till Dig. Placera ljus runt det område där Du känner obehag. Medan Du gör det, kan Du fråga den delen av kroppen om det finns någonting annat som Du skulle kunna göra för att hjälpa den att släppa smärtan eller obehaget.

**En kvinna** som hade svåra ryggsmärtor gick till flera läkare som inte kunde finna någon fysisk orsak till Hennes problem. Hon började sända ljus till sin rygg, och Hon kände inte bara mindre smärta efter en stund; för varje gång som smärtan kom tillbaka, så var den också mindre svår. Allt eftersom Hon ökade mängden ljus i sitt liv, så upptäckte Hon att Hon kände sig nedtyngd, försökte göra alla andra nöjda och att Hon upplevde det som om allt skulle falla i bitar om Hon släppte taget, om ens för en minut. Hon bar alla ”världens bördor” på sina axlar och kände det som Hon bar omkring på alla andra. Hon förändrade sin inställning och beslutade sig för att låta andra lära sig av sin läxor, i stället för att försöka rädda dem eller leva deras liv åt dem. Med denna förändring försvann också Hennes ryggont helt och hållet. Hon blev överraskad när ingenting föll i bitar och människorna omkring Henne började ta mer ansvar för att deras liv skulle fungera.

**Du vill kanske hela och assistera andra**, men utan att veta hur Du ska göra det på det mest effektiva sättet. Ju mer ljus Du strålar ut, desto mer kommer Du att kunna assistera andra i deras utveckling, bara genom Ditt eget, starkare ljus. Du kan också assistera dem genom att sända ljus till dem. När Du gör detta, så stärker Du ditt eget ljus ännu mer.

Om Du vill hela andra med ljus, så kan Du börja med att dra in så mycket ljus Du kan föreställa Dig och placera det runt omkring Dig. Föreställ Dig sedan att Du är klar som kristall, och att Du är en ren sändare av ljus. Sänd sedan den andre en bild av rent ljus. Föreställ Dig hur ljus strömmar ut ur Dina händer, från Ditt hjärta eller från toppen av Ditt huvud, som om Du sände personen en ström av ljus från Dig själv. Det är allt Du behöver göra; Ditt Högre Jag kommer att ta hand om alla detaljer. Du behöver bara ha avsikten att sända helande energi när Du överför ljus, så kommer Du också att göra det.

Om någon Du känner upplever smärta – emotionell, mental eller fysisk – så kan Du assistera den personen genom att sända ljus varje gång Du tänker på Honom eller Henne. Tankar på andra kommer ofta in i Ditt sinne för att de på ett djupare plan har bett att få ta del av Din kärlek och Ditt ljus.

### **Det ljus Du sänder till andra kommer tillbaka många gånger starkare**

Att öka den mängd ljus som du kan hålla och stråla ut är en stor gåva till Dig själv och världen. När Du blir mer strålände och laddad med ljus, så kommer människor att dras starkare till Dig. De som är redo kommer att kunna skifta till ett Högre medvetande, bara genom att befinna sig i Din närhet.

Allt det ljus som Du sänder till andra kommer tillbaka till Dig tusenfalt. Sänd ljus genom ögonen genom att föreställa Dig att ljus strålar ut genom dem när Du tittar på någon annan.

Föreställ Dig att ljus strömmar genom Dina händer när Du rör vid andra. Du kan göra detta när Du ser någon som skulle ha nytta av Din hjälp – när Du står i kön i mataffären eller på posten, när Du är tillsammans med Dina vänner, eller närhelst Du kommer ihåg att göra det. Varje ögonblick Du tillbringar med att sända ut ljus ökar Din ljusstyrka. När Du gör Din egen energi så vacker som möjligt, laddar Dig själv med ljus och sänder ut det, så är Du ditt Högre Jag.

## Övning - Att skapa med ljus

### Meditation

Syftet med denna meditation är att lära Dig hur Du kan kalla på ljus till Dig själv, ladda Dig med ljus och stråla ut ljus.

#### Steg:

Försätt Dig i det tillstånd där Du är Ditt Högre Jag.

#### Att kalla till sig ljus och ladda sig själv med ljus:

1. Föreställ Dig att Du gör Din egen energi så vacker som möjligt. Föreställ Dig att detta är allt som behövs för att den skall bli det. När Du gör Din energi så vacker som möjligt, gör också de fysiska justeringar som behövs för att det ska kännas mer bekvämt. Tillåt Dig själv att andas djupt, och låt energin flöda längs ryggraden.

- a. **Tag ett djupt andetag och bjud in ljuset att komma till Dig. Ljuset är ett levande väsen som ögonblickligen besvarar Din begäran. Låt det komma in i Din ryggrad; föreställ Dig att Din ryggrad är som en stav fylld av ljus, en stav som fortsätter ovanför Ditt huvud och ned under Dina fötter. Från ryggraden låter Du sedan ljuset stråla ut genom hela Din kropp. Föreställ Dig att Du skapar nya vägar för ljuset i hela Din kropp, så att Du kan hålla mer ljus på den fysiska nivån. Sänd ljus in i Dina celler, till Din DNA och sedan in i atomerna i Din kropp. Fyll Din kropp helt och hållet med ljus.**
  - b. Gör ljuset till den allra vackraste färg som Du kan föreställa Dig. Vilken färg är det? Är det ett gyllene ljus, eller ser Du det som ett vitt eller blåaktigt vitt ljus? Gör ljusets intensitet och utstrålning precis rätt för Dig.
  - c. **Föreställ Dig detta ljus som en sfär eller en kokong som omger Dig helt och hållet; Du har det framför och bakom Dig, ovanför huvudet och under fötterna. Låt ljuset sprida sig ut från Din kropp och vidare ut i rummet. Gör Din sfär av ljus så stor att den fyller hela rummet, eller mer. Gör den sedan så liten att den slutar strax ovanför Din kropp. Bestäm Dig för hur stor Du vill att Din ljussfär ska vara, var det känns precis rätt. Har Din sfär en tydlig gräns, eller tonar den bort gradvis? Om den har en tydlig gräns, var i rummet slutar den?**
1. Att stråla ut ljus. När Du har kallat till Dig och laddat Dig själv med det, så kan Du sända ljus till många olika saker. Du kan sända ljus till Dina idéer, till framtiden, till Ditt Högre syfte, Din

kropp, Dina tankar och känslor. Du förändrar vibrationen på vad Du än sänder ljus till, så att den blir högre och finare. Sänd ljus när Du är i en situation som Du vill förändra, eller sänd ljus till andra för att assistera dem.

- a. **Tänk på en person som Du vill sända ljus till. Börja med att sända ljus till personen genom hela Din kropp. Lägg märke till hur det känns. Föreställ Dig sedan hur ljuset strålar direkt ut från ögon, händer eller hjärta till den här personen. Använd det sätt att sända ljus som känns mer behagligt och rätt för Dig.**
- b. Tänk på någonting som Du vill sända ljus till. Kalla ljus till Dig och ladda Dig själv med ljus. Föreställ Dig att Du är klar som kristall, så att Du blir en ren sändare. Sänd sedan ljus till det som Du har valt att fokusera på. Sänd energi genom Ditt hjärta, och sedan genom hela kroppen. Använd det sätt att sända ljus som känns mest behagligt och rätt för Dig.
- c. **Tänk på andra saker som Du vill sända ljus till, som till exempel världsfreden, Jorden, djuren eller vad Du än vill. Lägg märke till att Ditt eget ljus blir klarare och vackrare när Du sänder ljus.**
- d. Du har nu lärt Dig hur Du ska kalla ljus till Dig, ladda Dig själv med ljus och stråla ut ljus.

## ATT KONTAKTA DET UNIVERSELLA SINNET

Allt som finns omkring Dig är en del av det Universella Sinnet, som också kallas Gud/Allt-som-är. Det Universella Sinnet är en icke-manifesterad essens, den substans ur vilken all materia är skapad. Du är en del av denna oändliga intelligens. Denna Högre intelligens existerar i ett tillstånd av perfektion och skapar den värld Du upplever omkring Dig som en perfekt avbild av Dina tankar, föreställningar och inre bilder. Du kan lära Dig att koppla upp Dig till detta Högre Sinne, och dra till Dig obegränsat med god hälsa, överflöd, nya idéer, kunskap, och allt annat som Du vill ha.

**Det Universella Sinnet är ett uttryck för perfektion. Det skapar allt Du tänker på perfekt**

Hur kan Du på bästa sätt använda Din kontakt med denna oändligt stora, allsmåttiga kraft? Tänk på det Du vill uppleva eller skapa, snarare än på det Du inte vill, för det Universella Sinnet skapar vad Du än tänker på. Fokusera stadigt på Dina visioner, förhoppningar, drömmar och mål, och på avsikten att förverkliga dem. Tillåt Ditt sinne att komma under Ditt Högre Jags ledning och tänk klara, positiva och kreativa tankar.

**Föreställ Dig att Din verklighet i själva verket bara är en dröm** som Du just nu drömmer. Du har förskönat Din dröm med viss rekvisita – Ditt hem, arbete, och Dina materiella ägodelar – och alla återspeglar de vad Du tror att Du kan få. Du drar till Dig andra människor som spelar kompletterande roller. De fungerar som speglar för att Du ska kunna lära Dig mer om Dig själv. Du är här för att lära Dig mer om tankar och känslor, och Du kan lära Dig genom att se dem reflekteras överallt omkring Dig.

Eftersom Din verklighet är DIN dröm, så kan Du drömma den på vilket sätt Du vill. Du kan förändra manuskriptet när som helst, föra in nya skådespelare, och göra så att Din dröm förverkligas på ett bättre sätt. Du kan få allt Du vill som tjänar Ditt Högre Goda. Din verklighet är inte så rigid som den verkar; Du kan förändra omständigheterna lättare än Du kanske tror. Du kan leva i en värld av glädje, leende ansikten, frid, överflöd och mer än så; det finns inga gränser för vad Du kan uppnå.

**Du kan skapa mirakel genom att göra ”energiarbete”**

Hur kontakter Du det Universella Sinnet och använder denna kontakt för att skapa det Du vill ha? Du är alltid uppkopplad till det Universella Sinnet, för detta skapar vad Du än tänker på. Du kan lära Dig att medvetet koppla upp Dig till det Universella Sinnet genom att göra vad Vi kallar ”energiarbete”, innan Du agerar på det fysiska planet för att skapa det Du vill ha. Det Universella Sinnet innehåller den icke-manifesterade essensen av alla former innan de visar sig i Din fysiska verklighet. När Du arbetar med energi, så arbetar Du medvetet med det Universella Sinnet.

Energiarbete involverar användandet av tanke, förståelseförmåga och visualisering innan Du handlar på det fysiska planet.

Energiarbete använder ljusets kraft, magnetism och Din förbindelse med de Högre dimensionerna för att skapa resultat.

Du kan göra energiarbete genom att använda Din föreställningsförmåga för att skapa mönster, färger, symboler eller en känsla av det Du vill ha. Du gör energiarbete genom att sedan föreställa Dig hur mönstret blir vackrare, öppnare och mer harmoniskt. När Du mentalt föreställer Dig och leker med bilden av det Du vill skapa, så arbetar Du med det som energi.

**När Du arbetar med energi** och sedan lägger till ljus, så finns det inga gränser för vad Du kan skapa. Att göra energiarbete innan Du agerar på det fysiska planet kommer att föra in de händelser, omständigheter och saker som Du vill ha i Ditt liv, både snabbare och på ett bättre sätt än när Du inte gör det.

Att arbeta direkt med essensen av det Du vill ha för saker till Dig i sin Högsta form. Skapande med hjälp av energi kan åstadkomma så omedelbara och kraftfulla resultat att många skulle kalla det för att ”skapa mirakel”.

**Innan Du ska utföra energiarbete**, så ska Du först koncentrera Dig på vilket resultat Du vill skapa. Föreställ Dig sedan att Din mentala aura är som ett rutnät av ljus, som sträcker sig rakt uppåt. Ju högre det sträcker sig, desto finare blir nätverket. Vissa föreställer sig detta rutnät som en skärm, vars väv blir finare ju högre upp den sträcker sig. Andra ser det som ett tyg av sammanvävt ljus, och föreställer sig att väven blir allt tätare och finare ju högre upp i de högre dimensionerna de kommer.

Sänd Ditt medvetande uppåt i detta rutnät, och föreställ dig att Du kontaktar de högre aspekterna av det Universella Sinnet. Föreställ Dig att Du möter det Du vill skapa, så som det ser ut energimässigt, och arbeta med den bild som dyker upp i Dina tankar, vilken det än är, och gör den vackrare. När den känns bra som energi, så kan Du ”dra” in bilden i Din verklighet genom att föreställa Dig att Du omvandlar energin till subatomiska partiklar av ljus som harmoniserar med Dig själv och för in i Ditt väsen. Du kan lära Dig att göra detta inom loppet av sekunder, och det kan ge upphov till oväntade och snabba resultat.

En man stod i en lång kö, där alla var irriterade och otåliga över att de var tvungna att vänta. Han började förbättra situationen genom att koncentrera sig på det resultat Han ville uppnå – att kön skulle röra sig snabbare och att människorna skulle känna sig tillfreds. Sedan föreställde han sig ett rutnät av ljus runt huvudet som sträckte sig uppåt, och som blev allt mer skirt och vackert ju högre upp det sträckte sig. Med hjälp av föreställningsförmågan skapade Han en bild av det resultat Han ville uppnå i form av energi. Han såg rosa cirklar av harmoni som spred sig utåt. Han lade ljus till bilden. Det tog Honom bara några sekunder att utföra detta energiarbete, och Han var förbluffad av resultatet. Omedelbart efter Han var klar, så beslutade sig tre människor framför Honom att ge sig av, två tjänstemän kom för att öppna ytterligare dörrar, och alla blev lugnare. Han utträttade sitt ärende och kunde ge sig av inom loppet av några minuter.

**När Du arbetar med energi**, så kan det hända att det känns som om Du ”hittar på” alltihop. Du kan släppa faktiska resultat genom att Du föreställer Dig att Du arbetar med energin av det Du vill skapa. En kvinna försökte hyra en bil eftersom Hennes hade gått sönder och Hon behövde en bil för att köra till arbetet och hämta sina barn efter skolan. En vän körde Henne till flygplatsen, där Hon talade med representanterna för alla de olika hyrbilsfirmor som fanns där. De sade alla samma sak – att de inte kunde hyra ut någon bil till Henne, eftersom Hon inte hade något kreditkort. Hon var nära att ge upp, men eftersom Hon var i desperat behov av en bil, så försökte Hon komma på någonting annat att göra. Hon kom ihåg att Hon medvetet kunde skapa en kontakt med det Universella Sinnet och arbeta med det Hon vill åstadkomma som energi.

Hon gick ut och koncentrerade sig en stund på det resultat Hon ville uppnå – att köra iväg med en bil som Hon hade hyrt. Sedan föreställde Hon sig sin mentala aura som ett rutnät av ljus. Hon sände sitt medvetande uppåt till de Högre dimensionerna, där Hon fann energin av det Hon ville åstadkomma. Allt kändes väldigt stängt och stelt, så Hon föreställde sig mentalt att energin öppnade upp situationen. Hon placerade ljus runt det hela, tills Hon kände ett näst intill fysisk ”klick”.

Det kändes som om Hon hade fantiserat ihop alltsammans, men trots det så kände Hon sig manad att gå tillbaka till en av de hyrbilsfirmor som hade nekat Henne tidigare. Hon upptäckte att en ny person just hade påbörjat sitt arbetspass. Han kom på ett sätt som gjorde det möjligt för Henne att hyra bilen, och sade samtidigt att Han inte visste varför Han gjorde ett undantag för Henne, men att Han av någon okänd anledning känt sig manad att hjälpa Henne.

**En man ville dra fler kunder till sin affärsverksamhet.** Han hade försökt med annonsering och mycket annat, men större delen av reklamaktiviteterna kostade mycket pengar och gav få nya kunder. Han beslöt sig för att arbeta med det Han ville skapa – fler kunder – som energi. Han satte sig ned och sände sitt medvetande upp längs nätverket av ljus för att skapa en kontakt med det Universella Sinnet och med energin av det Han ville skapa.

Han föreställde sig en regnbåge som gick från hjärta till hjärta på varje människa som Han ville nå. Han gjorde bilden ännu mer levande och kraftfull genom att föreställa sig att vacker musik spelades när Han upprättade kontakt med var och en. Han sände en bild av ljus till varje person, från sitt hjärta till deras, och talade mentalt om för dem hur Han skulle välkomna och tjäna dem som sina kunder. Inom en vecka hade fler nya kunder kontaktat Honom, trots att Han inte hade gjort någon ytterligare reklamkampanj. Ett flertal nya idéer kom till Honom som handlade om hur Han kunde dra till sig fler affärsmöjligheter, och när Han agerade i enlighet med dessa idéer, så ökade antalet kunder dramatiskt.

**På ett företag fick man veta** att en uppskattad medarbetare ville sluta och arbetet med att ersätta Henne började genast. Man annonserade och kort därefter anställde man en person. Den här personen fick dock ett annat arbete dagen innan det var meningen att Hon skulle börja, och nästa person som anlätades dök aldrig upp.

Personalen på företaget beslutade att man behövde göra energiarbete innan någon ny annons sattes in igen.

Trots att en del av dem inte trodde att det skulle fungera, så satte sig alla ner och fokuserade på den person som arbetet skulle vara perfekt för. De byggde upp ett klart, fint rutnät av ljus omkring sig själva och föreställde sig att de rörde sig uppåt, in i de Högre dimensionerna för att skapa ett välkomnande, inbjudande utrymme för personen att komma in i. Varje person bidrog med sin bild av den energi som behövdes, och i tur och ordning lekte de med var och ens bild. Nästa dag ringde en person som hade sett företagets annons om arbetet i en gammal tidning. Det visade sig att Hon var perfekt för jobbet och snart var Hon anställd i företaget.

**En annan grupp människor upplevde** att deras kontor var mörkt och trist och att deras chef var allt för bakåtsträvande. De upplevde att de fick för lite positiv feedback och att deras idéer ignorerades. De hade anmärkt på dessa förhållanden, men ingenting hade förändrats. De beslutade sig för att de skulle arbeta på situationen som energi.

Tillsammans föreställde de sig ett fint rutnät av ljus runt sig själva, som sträckte sig ut i de finare dimensionerna av det Universella Sinnet, där de förhållanden de önskade sig fanns tillgängliga som energi. Först föreställde de sig sitt kontor och sina nuvarande arbetsförhållanden som en liten, mörk grotta som de sedan förvandlade till en ett auditorium fyllt med ljus. De fortsatte att leka med denna symbol tills den kändes expansiv, flödande och öppen. Inom en månad förändrades saker och ting dramatiskt, på ett sätt som de inte kunnat förutsäga. Deras negativa och bakåtsträvande chef slutade, och ersattes av en mycket stödjande och positiv person.

Chefen för företaget beslutade oväntat att flytta kontoret till ett större, mer öppet och ljusfyllt plats. Efter flytten förändrade deras chef företagets interna policy så att varje person fick mer att säga till om när det gällde vilka beslut som fattades.

### **Ju mer expansiva Dina tankar är, desto mer expansiv verklighet skapar Du**

Din kreativitet och Din föreställningsförmåga är två viktiga nycklar till att skapa en bättre verklighet åt Dig själv. Det är viktigt att vara kreativ när Du arbetar med saker och ting som energi, och Du behöver använda Din föreställningsförmåga för att skapa bilder av det resultat Du vill uppnå. När Du använder Dig av Din kreativitet och Din föreställningsförmåga, så kan Du utvidga Dina idéer av vad som är möjligt för Dig att uppnå och därigenom skapa ett bättre liv för Dig själv.

**Du kan lära Dig att vara kreativ.** Alla har säkert upplevt stunder av kreativitet – plötsliga insikter, nya visioner av hur någonting kan göras, och stunder av flödande inspiration. Den enda skillnaden mellan människor som tror att de är kreativa och människor som inte tror det, är deras föreställning om sin egen kreativitet. Börja med att intala Dig själv att Du är en kreativ person.

**Du har förmågan att generera nya idéer** som kommer att föra Dig till Högre nivåer i Ditt liv och i Ditt arbete. Stanna upp ett ögonblick och tänk på någonting i Ditt liv som Du skulle vilja förbättra. Var sedan kreativ och föreställ Dig att något händer inom detta område som är ännu bättre än allt Du någonsin kunnat föreställa Dig. Acceptera inte de nuvarande förhållandena som de bästa Du någonsin kommer att få. Tro inte på andra när de talar om för Dig att någonting är omöjligt att skapa. När Du vet hur man skapar med energi och ljus, så är allt möjligt.

### **Tro på Din framgång. Föreställ Dig att Du har allt det Du vill ha**

Lär Dig att använda Din föreställningsförmåga. Förmågan att föreställa Dig någonting som ännu inte finns i Din verklighet är en av Dina Högsta förmågor. Din föreställningsförmåga tillåter Dig att tänka på att uppnå mer än i dag. Din föreställningsförmåga överbryggar den fysiska dimensionen och kopplar upp Dig till det Universella Sinnet, där allt är möjligt. Genom Din föreställningsförmåga kan Du skapa kontakt med det Du vill ha i form av energi, leka med det, förstärka ljuset i det, och sedan föra in det i Din verklighet, lätt och enkelt.

**Tag Dig tid att dagdrömma**, fantisera, slappna av och tänka på det Du vill skapa. Öva Dig på att tänka i nya, obegränsade tankebanor. Obegränsat tänkande gör att Du får kontakt med den mer övergripande bilden av Ditt liv och med Ditt Högre Jags utvidgade vision. Utvidga Din bild av vad som är möjligt. Tänk positivt och föreställ Dig att Du har uppnått mer än Du har idag.

**Om Du vill att en relation** ska vara mer kärleksfullt, så ska Du föreställa Dig relationen så som Du vill ha den, i stället för så som det är nu.

**Om Du vill ha pengar**, överflöd, träffa Din själskamrat eller uppnå god hälsa, föreställ Dig att Du redan har det, och tacka Ditt Högre Jag i förväg för att det ger Dig det Du vill ha. Arbeta med energin av det Du vill ha och tro att det är möjligt att uppnå det.

**Använd Dig av affirmationer**, dvs positiva uttryck i nutid, som bekräftar att Du redan har det Du vill. Du kan till exempel säga: ”Jag är nu upplyst. Jag lever nu i överflöd. Jag är kärleksfull, vänlig och öppen.” Och på så sätt ”bli” dessa saker. Trots att det kanske inte är sant när Du säger det, så kommer det att bli sant allt eftersom Du fortsätter att upprepa det för Dig själv.

**Om Du väl har uttalat** att Du vill ha någonting, lita då på att allt som händer Dig förbereder Dig på att få det. När Du föreställer Dig att Du är framgångsrik och affirmerar att Du redan är det, så arbetar det Universella Sinnet tillsammans med Dig, och skapar de saker Du tänker och tror på, på ett perfekt sätt.

### **Det Universella Sinnet kan bara skapa FÖR Dig, det som kan skapas GENOM Dig**

Du är en kraft som skapar tillsammans med det Universella Sinnet. Det Universella Sinnet skapar det som är bäst för Dig inom gränserna för Din nuvarande förmåga att ta emot det Du ber om.

Om Du tänker i expansiva, kreativa och öppna banor, så kommer det Universella Sinnet att återspegla detta genom att ge Dig just detta mer expansiva som Du har i tankarna.

**Du kan ha det bästa liv** som Du någonsin kan föreställa Dig – ett liv fyllt av glädje, överflöd, kärleksfulla vänner och god hälsa. Tänk på ett område i Ditt liv som Du skulle vilja förbättra; ägna en stund åt detta just nu för att föreställa Dig det exakt så som Du skulle vilja ha det. Affirmera att det Du vill ska hända också sker, och lita på att det kommer att manifesteras vid den perfekta tidpunkten och på det perfekta sättet.

Skapa det som energi, och använd den meditation som följer för att föra in det i Ditt liv.

## Övning - Att kontakta det Universella Sinnet

### Meditation

Syftet med denna meditation är att upprätta en kontakt till det Universella Sinnet och föra någonting som Du vill ha från världen av icke-manifesterad energi till fysisk form.

För den här övningen ska Du tänka på någonting speciellt som Du vill ha, någonting som är ett faktiskt föremål, och inte en relation eller en egenskap, som till exempel ”inre frid”.

### Steg:

Försätt Dig i det tillstånd där Du är Ditt Högre Jag

- 1. Föreställ Dig ett rutnät av ljus Ditt huvud som sträcker sig uppåt, in i de Högre dimensionerna. Ju högre det sträcker sig, desto finare och vackrare blir nätverket. Sänd Ditt medvetande uppåt i detta rutnät och föreställ Dig att Du lämnar verkligheten på Jorden och går in i den värld av essens som är det Universella Sinnet.**
2. Se hur Du möter den icke-manifesterade energin av det Du vill skapa. Använd Din föreställningsförmåga för att se den framför Dig. Har den ett mönster eller en färg? Kan Du uppfatta eller känna den? Kan Du göra den till en symbol?
- 3. Gör bilden mer flödande, öppen och harmonisk. Förbättra den ännu mer, kanske genom att lägga till färg, doft och vackra ljud. Gör dess färger och mönster allt vackrare. Förändra den storlek om känns rätt. Föreställ Dig att den icke-manifesterade energin av det Du skapar är levande och låt den samverka med Dig. Lägg nu ljus till bilden. Om Du arbetar med en symbol, samverka med symbolen.**
4. Du är nu redo att för in detta i Ditt fysiks liv. Låt energin av det Du vill ha förvandlas till subatomiska partiklar av ljus. Skapa partiklarna med så hög vibration Du kan föreställa Dig. När Du förvandlar dess energi till ljuspartiklar, se hur den passerar från essensens till formens värld. Låt ljuspartiklarna börja smälta samman. Föreställ Dig att de har en form och massa när de smälter samman.
- 5. Öppna Ditt hjärta för att ta emot dessa ljuspartiklar, som representerar energin av det Du vill ha. Hälsa dem med kärlek och omslut dem när Du drar dem till Dig.**

6. För dessa subatomiska partiklar in i Din DNA, som finns i mitten av varje cell. Känn hur ljuspartiklarna penetrerar hela Din DNA, som är kodad med programmeringen för Ditt liv. Föreställ Dig att Din DNA nu samarbetar med Dig för att föra in denna sak i Ditt liv i sin högsta, mest upplysta form.

Ljuspartiklarna harmoniserar med Ditt liv genom Din DNA, så att det Du önskar kommer till Dig lätt och passar in i varje del av Ditt liv.

7. **Stråla ljuspartiklar av det Du vill ha vidare från Din DNA och ut till alla Dina celler, och sedan vidare till Dina känslor och tankar.**

8. Låtsas att Du redan har den här saken i Ditt liv. Hur känns det nu när Du har den? Föreställ Dig att Du skapar en tidpunkt och ett utrymme för den. Hur mycket utrymme kräver den? Hur nära i tiden placerar Du den?

9. **Tacka det Du vill ha i förväg för att det kommer. Affirmera att Du är redo att ha det i Ditt liv. Var redo att ta emot det och känna igen det när det kommer. När Du återvänder till rummet, känn Din nya förbindelse med den sak som Du för in i Ditt liv.**

## FÖRENA DIG MED DEN HÖGRE VILJAN

**Den Högre Viljan är en aspekt av Gud/Allt-som-är. Det är en rörlig energiström som för allting i riktning mot en Högre utveckling. Det är en finstämd ström av kärlek och andliga energier som leder allt i alla riken – mineral, växt, djur och människa – mot växande, livskraft och en Högre ordning av varande.**

Det finns en Högre plan i Universum. Denna plan är inte utformad som instruktioner om vilka specifika former som ska väljas och vilka handlingar som ska genomföras för att förverkliga den. Den existerar som andliga energier. Den Högre Viljan stegrar frekvenserna av dessa energier med en stor precision för att föra Din fysiska värld och allt medvetande mot en Högre utveckling. Du har en helt och hållet fri vilja när det gäller hur Du ska agera inför dessa energier. Om Du vill använda dem för att växa andligen, så kommer de att hjälpa Dig på ett kraftfullt sätt.

**Om Du vill kontakta denna utvecklingsström**, var helt enkelt villig att låta Ditt liv anta en Högre ordning. Var öppen för att tillåta och acceptera goda saker i Ditt liv. Tro att Du förtjänar att ha det bästa liv Du kan föreställa Dig. När Du förenar Dig med den Högre Viljan, så blir Ditt liv mer harmoniskt och tillfredställande.

Den Högre Viljan är önskan att göra gott och att tjäna och stödja andra. Du kan förstärka Din kontakt med den Högre Viljan genom att fråga Dig själv, ”Hur bidrar det Jag skapar till Mitt och andras Högre goda?” Ju mer Du breddar Ditt tänkande så att det också omfattar att tjäna andra, desto mer samstämd blir Du med den Högre Viljan. När Du tjänar andra, så erhåller Du belöningar och en andlig rikedom som överstiger allt Du någonsin kunnat föreställa Dig. Det är vad den Högre Viljan handlar om – att skapa det Högsta goda för alla, för det kommer också att vara Ditt eget, Högsta goda.

**Det finns ett Högre Syfte i Ditt liv, ett särskilt bidrag som Du har kommit för att ge**

En av anledningarna till att Du har kommit till Jorden är för att utveckla Dig själv, liksom för att tjäna mänskligheten på något sätt. Vi kallar den process där Du utvecklar Dig själv Ditt ”livssyfte”, och det tjänande som Du har kommit för att erbjuda mänskligheten Ditt ”livsarbete”. De hänger samman, för när Du tjänar andra så utvecklar Du samtidigt Dig själv på ett naturligt sätt. När Du utvecklas och därmed strålar ut allt mer ljus, så tjänar Du automatiskt andra. Varje sak Du gör för att utveckla Dig själv och utföra Ditt livsarbete är en handling som förenar Dig med den Högre Viljan och med Ditt Högre Jag.

**Du har en särskild roll att spela**, något som Du passar för ett unikt sätt. Ditt livsarbete kommer att anta olika skepnader vid olika tillfällen. Formen kan komma att förändras från månad till månad och från år till år, så håll kvar kontakten med Ditt livssyfte och Din vision, allt eftersom Du expanderar och växer. Du kan upptäcka Ditt livsarbete genom att utforska de färdigheter Du älskar att använda Dig av, de saker Du älskar att göra kommer också att tjäna andra på något sätt, för det ligger i Universums natur att Du, när Du använder Dina Högsta färdigheter automatiskt bidrar till andra.

Dina drömmar om Ditt perfekta liv visar Dig Din potential och Högre väg. Vifta inte bort Dina drömmar och fantasier som ett simpelt önsketänkande. Hedra dem istället som om de var meddelanden från den djupaste delen av Dig själv om Ditt livsarbete och vad Du har kommit hit för att göra.

**Du visste att det under Din livstid** skulle etableras nya frekvenser och energier som skulle bära med sig en starkare kärlek, ordning och harmoni än tidigare. Du visste att en ny våg av energi och ljus skulle finnas närvarande under Din livstid. Du kom för att assistera vid införandet av dessa nya energier till alla nivåer av samhället, och Du dras till det särskilda arbetsområde där Du bäst kan etablera dessa nya energier.

### **Du kan känna den Högre Viljan genom att lyssna inåt**

När Du förenar Dig med den Högre Viljan hjälper det Dig att välja de handlingar som kommer att skapa de resultat Du vill ha. När Du har gjort Ditt energiarbete och innan Du handlar fysiskt, stanna upp ett ögonblick och föreställ Dig att Du förenar Dig med det Högre flödet. Du kan föreställa Dig ett Högre flöde av energi som leder Dig till Ditt mål, och se framför Dig hur Du förenar Dig och att den hjälper Dig att skapa vad det än kan tänkas vara som är för Ditt Högre goda, på bästa och snabbast möjliga sätt.

Ditt Högre Jag är förbundet med den Högre Viljan och sänder Dig alltid vägledning om hur Du kan flyta med Universum och rida den Högre strömmen. När Du tar Dig tid att lyssna inåt, så kommer Du att bli allt mer medveten om den vägledning som Ditt Högre Jag sänder Dig i form av tankar och känslor. Du kan använda Dig av denna vägledning för att skapa många positiva resultat i Ditt liv.

**Handla först när Din känsla är inbjudande**, öppen och positiv. De handlingar Du väljer kommer att vara i harmoni med den Högre Viljan. Du kommer att behöva mindre ansträngning för att uppnå positiva resultat. När Du exempelvis har gjort energiarbete för att skapa ett visst resultat, så får Du kanske lust att ringa någon. Stanna upp innan Du lyfter på luren, stilla Dig och föreställ Dig att Du ringer. Om tanken på att ringa känns varm, bra och inbjudande, så ska Du ringa. Om Du känner motstånd, om Din energi sjunker eller om Du upplever annan negativ känsla när Du tänker på saken, så är det bättre att vänta.

**En kvinna som arbetade** på försäljningsavdelningen på ett företag ringde bara andra efter det Hon tagit sig tid att bli stilla och invänta känslan att det var ett bra tillfälle att ringa. Genom en läroprocess av framgångar och misslyckanden blev Hon allt duktigare på att känna igen de känslor Hon upplevde när det var ett bra tillfälle att ringa, och de som Hon upplevde när det inte var det. När det var rätt att ringa, så upplevde Hon vanligtvis en välkomnande, inbjudande känsla när Hon tänkte på personen. När Hon inte kände på det sättet men ändå ringde, så visade det sig att personen var upptagen, på dåligt humör, inte var där eller inte var öppen för Hennes förslag. När Hon väntade tills energin kändes rätt för att ringa, så blev resultatet vanligtvis bra och ledde till produktiva samtal.

Om Du vill förena Dig med den Högre Viljan, så ska Du utveckla en medvetenhet om Din egen energi, av människorna i Din närhet och hur Du känner Dig från ögonblick till ögonblick. Handla bara när Du upplever en tydlig, positiv känsla av att Du ska göra det. Dina känslor och Din medvetenhet kommer att tala om för Dig om Du är i det Högre flödet. Om Du märker att Din energi börjar sluta sig eller att Du inte känner Dig upplyft, så är det ett tecken till Dig att Du har förlorat kontakten med det Högre flödet. När Din energi känns vibrerande och levande, så följer Du den Högre Viljan.

Du kan förena Dig med den Högre Viljan genom att lyssna till Dina inre budskap. Ditt Högre Jag vägleder Dig alltid till att vara i harmoni med den Högre Viljan. När Du lär Dig att skilja mellan den inre vägledning som Du får från Ditt Högre Jag och de budskap som Du får från Ditt intellekt, så kommer Du att kunna skapa det Du vill, ha snabbare och mer glädje.

### **Budskapen från Ditt Högre Jag är kärleksfulla och milda**

Ett sätt att skilja mellan budskap från Ditt Högre Jag och budskap från intellektet, är att lägga märke till om det finns någon rädsla i tanken bakom budskapet. Budskap från Ditt intellekt är ofta baserat på föreställningar om brist, skuld eller ett behov av att skydda Dig själv från något inbillat hot. Om Du ber om vägledning och vill ha svar, så ska Du inte ägna någon uppmärksamhet åt de svar Du får som är baserade på rädsla, för dessa kommer inte från Ditt Högre Jag. Budskapen från Ditt Högre Jag gör det möjligt för Dig att känna Dig fridfull och balanserad.

**Vägledningen från Ditt Högre Jag** är ofta subtil och tystlåten, och är ofta det budskap som kommer efter det budskap som Du först hör. Ditt intellekt hoppar kanske genast in med sina svar, så när Du överväger hur Du ska handla, så kommer det första svaret inte nödvändigtvis att vara från Ditt Högre Jag. För att ta emot budskap från Ditt Högre Jag, stanna upp och vänta tills Du känner ett svar som känns tryggt och kärleksfullt.

Om Du till exempel arbetar med energi av det Du vill ha, så undrar Du kanske vad Du ska göra på det fysiska planet för att åstadkomma de resultat som Du vill uppnå. Ditt intellekt hoppar kanske in för att tala om för Dig varför Du måste handla på ett särskilt sätt för att skydda Dig själv, eller talar om att det inte är möjligt för Dig att uppnå det Du vill ha. Du vet att rädslobaserade budskap inte kommer från Ditt Högre Jag, så fortsatt lyssna. När Du fortsätter att lyssna, så kommer Du att höra Ditt Högre Jags budskap, vilket kanske är att allt är bra, att Du inte behöver oroa Dig och att Du inte ska agera just nu. Ditt Högre Jags tysta röst är alltid uppmuntrande och positiv.

**Ditt Högre Jag leder Dig till det Högre flödet** med hjälp av Ditt hjärta. Om Du står inför ett val, så välj det Du dras till eller det som Du skulle älska att göra. Välj att göra det Ditt hjärta leder Dig till. Tvinga inte Dig själv att göra saker och ting. Om Du kommer på Dig själv med att säga: ”Jag *borde* eller *måste* göra detta,” så ligger det inte i Ditt Högre intresse, och inte i harmoni med den Högre Viljan.

Ditt Högre Jag sänder Dig hela tiden förslag och idéer för att hålla Dig flytande i det Högre flödet och förenad med den Högre Viljan. Dessa förslag är mycket lågmälda och odramatiska. Du blir sällan ombedd att göra några radikala förändringar utan att Du först fått flera förslag till enklare förändringar. Ibland kan insikter om förändringar som Du behöver göra vara överraskande. Men Ditt Högre Jag kommer att visa Dig hur Du ska skapa dessa förändringar genom att lära Dig använda Dina färdigheter, tillgångar och egenskaper.

**Tag Dig tid att slappna av** och bli medveten om Dina inre budskap. Ger Du Dig själv en bra balans mellan de stunder då Du är tyst och har tillfälle att tänka, och de stunder när Du är upptagen och aktiv? Om Du är aktiv hela dagen och oavbrutet öser ur energi, ger Du Dig själv också tillfällena att andas? Om Du inte känner att dessa två tillstånd är i balans, vad skulle du kunna göra i dag eller i morgon för att skapa balans mellan dem? Att Du tar Dig tid att vara tyst och lyssna till Dina tankar och känslor är lika viktigt som alla Dina aktiviteter.

Du kan öka mängden glädje i Ditt liv och skapa lätthet genom att ta Dig tid att tänka över saker utifrån en lugn och fridfull sinnestämning innan Du agerar. Ibland kan en, enda enkel idé spara månader av hårt arbete, eller förhindra ett större problem. Känn aldrig skuld över att Du tar Dig tid att tänka. När Du tar Dig den tid Du behöver för att tänka igenom saker och ting, så kommer Ditt liv att bli mer fridfullt och fungera på ett bättre sätt.

### **Du är en medskapare till den Högre Viljan**

Du är här för att arbeta tillsammans med den Högre viljan; Du är den som utför arbetet och skapar en skillnad i världen. Att Du förenar Dig med den Högre Viljan innebär inte att Du blir mindre av en individ. Din individualitet, Din styrka, Ditt sätt att betrakta saker och ting och det som är unikt med Dig hjälper Dig att effektivt förverkliga den Högre Viljan och syftet med Ditt liv.

**Vänta inte på att ödet ska bestämma vad som ska hända med Dig.** Förening med den Högre Viljan kräver att Du sätter upp mål, beslutar Dig för vilka resultat Du vill uppnå och agerar. Du har en högt utvecklad vilja av en särskild anledning; ju bättre Du har lärt Dig att använda Din vilja på ett visst sätt, desto lättare är det för Dig att följa Din Högre väg och att effektivt utföra de handlingar som indikeras.

**Hur vet Du om Du utövar alltför mycket eller alltför lite kraft?** Hur ska Du veta om Du utövar Din egen vilja i strid mot den Högre Viljan? Om Du försöker skapa någonting och Du måste kämpa, trycka på och arbeta hårt för att tvinga saker och ting hända, och har en liten framgång med detta, då följer Du inte den Högre Viljan.

En del hinder kan visa sig för att ge Dig möjlighet att bli starkare och tydligare när det gäller Dina mål. Men om Du fortsätter att hamna framför allt för många ”stängda dörrar”, om Du känner Dig utmattad eller dränerad av Dina ansträngningar, eller känner att Du gör något bara för att Du inte har något annat val – STANNA UPP. Se Dig om efter någonting annat Du vill göra.

När Du flödar med den Högre Viljan, så finns det en balans mellan att Du känner Dig uppuren av strömmen och en känsla av att Du använder Din egen vilja för att uppnå resultat.

**Vid vilka tillfällen ska Du släppa taget**, ge Dig hän och låta saker och ting ske, och när ska Du använda Din vilja och bli en aktiv kraft? Det är alltid rätt att göra energiarbete och sedan välja att göra det som känns rätt för Dig. Om Du vill uppnå ett särskilt resultat, så gör allt som Dina inre budskap föreslår. Släpp sedan taget och låt det bästa ske.

Om det fortfarande inte verkar finnas någon tydlig indikation på, eller känsla av vad Du ska göra efter energiarbetet, så är det vanligtvis bättre att vänta. Släpp taget och lita på att det som sker – även om det inte lever upp till Dina förväntningar – på något sätt är perfekt för Dig och Din utveckling.

När Du har kontakt med den högre Viljan och befinner Dig i det Högre flödet, så mår Du bra på det fysiska planet. Din kropp känns avslappnad och tillfreds och Du är fylld av energi. Om Du upptäcker att det inte är så Du känner Dig, stanna upp ett ögonblick, andas djupt och be om ett budskap om hur Du skulle kunna vara mer i flödet. Lyssna till det tysta budskapet från Ditt Högre Jag, för det finns vanligtvis ett enklare sätt att göra saker och ting på.

### **Saker och ting sker enkelt när Du flödar med den Högre Viljan**

Det är meningen att Du ska leva ett glädjerikt liv. Du är här för att förverkliga Dina drömmar; Du kan skapa himmelriket på Jorden för Dig själv. Du förtjänar att ha det bästa liv Du kan föreställa Dig. Gör det Du älskar och följ Ditt hjärta inom varje område av Ditt liv, för när Du gör det, så förenar Du Dig med den Högre Viljan.

## Övning – Förena Dig med den Högre Viljan

### Meditation

Syftet med den här meditationen är att förstärka möjligheten för Dig att uppnå Din högsta utveckling potential i detta liv genom att förena Dig med den Högre Viljan.

### Steg:

Försätt Dig i det tillstånd där Du är Ditt Högre Jag.

- 1. Slut ögonen och sitt stilla i tystnad. Be Ditt Högre Jag att visa Dig en symbol som representerar Din Högsta utveckling för detta liv. Tag en bild som kommer in i Ditt sinne, vilken den än är. Det kommer att vara den perfekta symbolen att ge energi till just nu. Hur ser symbolen ut? Föreställ Dig att Du står framför den. Se framför Dig hur energi kommer från Ditt Högre Jag och går direkt in i symbolen och fyller den med energi. Omge Din symbol med ljus.**
2. Föreställ Dig att Du placerar denna symbol på toppen av ett berg. Förbind den med dig själv genom en stig som sträcker ut sig framför dig, hela vägen upp till toppen. Hur ser stigen ut? Välj den stig som ser mest inbjudande ut, kanske en långsam, vindlande väg eller en brant, direkt väg.
- 3. Se hur Du med glädje går upp för vägen, ända upp till bergets topp. Du känner Dig balanserad och lugn på Din vandring. Du har en vision och Du är alltid vägled av den.**
4. Föreställ Dig nu att Du befinner Dig på toppen av berget. Gratulera Dig själv för Din envishet och Din hängivenhet inför Ditt syfte. Föreställ Dig hur Du känner Dig när Du förverkligar Din Högsta potential, blir upplyst och strålar ut ljus till andra.
- 5. Stå framför Din symbol och föreställ Dig att Du skapar en förbindelselänk till den. Föreställ Dig att symbolen strålar ut ljus och energi genom hela Din kropp, tills varje cell är samstämd med Din andliga utveckling och Ditt Högre syfte. För in symbolen i Ditt hjärta och smält samman med den, helt och hållet. Släpp sedan symbolen till Ditt Högre Jag.**
6. Känn Din förening med den Högre Viljan. Du kan föreställa Dig ett rep av ljus som kommer ut ur Ditt solar plexus, området ovanför naveln, och förenar Din vilja med den Högre Viljan.

7. **Det finns en utsändning som utgår från den Högre Viljan, som handlar om mänsklighetens Högsta utvecklingsväg. Föreställ Dig att Du tonar in Dig på denna utsändning och samstämmer alla Dina energier med den Högre Viljan, mänsklighetens Högsta utvecklingsväg och Din del i den. Ditt Högre syfte och Ditt livsarbete kommer att nu att utveckla sig ännu mer och allt du gör kommer att vara i harmoni med det Högre flödet.**
  
8. Fortsätt att njuta av utsikten från toppen, liksom den känsla av tillfredsställelse Du just nu upplever. Du kan stanna kvar så länge Du önskar. Du har just stärkt Ditt Högre syfte med energi och förenat Dig med den Högre Viljans flöde.

## V Å R V Ä R L D Ä R S A M M A N S A T T A V E N E R G I

Du arbetar med energi och magnetism hela tiden, många gånger på ett omedvetet plan.

**Allting Du ser omkring Dig är energi.** Du är energi. Och allt Du upplever är ett resultat av det Din egen energi vibrerar mest kring. Du är som en sändare som hela tiden skickar ut vibrationer av energi. Positiv energi eller negativ energi.

**Känsla är energi i rörelse.** När Du förflyttar energi skapar Du effekt. Om Du förflyttar tillräckligt med energi skapar Du materia. Materia är samlad energi. Runtflyttad. Sammanslagen. Om man behandlar energi tillräckligt länge på ett eller annat vis får man materia. Det är Universums alkemi. Det är hemligheten bakom allt liv.

Ditt guidesystem är baserat på Dina känslor och talar hela tiden om för Dig vart du ska gå. I enkelhetens namn så är alla känslors grund något som får dig att må antingen bra eller dåligt.

Om du upplever en situation där du känner dig osäker på vad du vill, vad som är rätt- för dig- så lyssna på hur du känner inför det hela.

**Känns det rätt, så är det rätt.**

**Känns det fel, så är det fel.**

Ingen annan kan meddela dig någon storslagen, total och unik sanning- den bestämmer du själv. Här och nu.

**Det Du tänker på skapar Du** och vad Du tänker på- det vill säga sänder ut- har en stor betydelse. Inte bara vad Du tänker om någonting utan vad Du tänker om allting. För det Du tänker på blir ett med Din vibration.

Många av Oss har numera navigationssystem (GPS) i Våra bilar och de fungerar på precis samma sätt. Detta system har hela tiden kontakt med satelliterna i rymden och datorn i bilen. Din GPS vet var du befinner dig. Och du kan själv knappa in vart du vill komma- vad du har för mål. Därefter får du upp en karta hur du kan ta Dig till detta mål. Det är det enda syftet med ett navigationssystem.

Och Ditt guidesystem i form av känslor fungerar på exakt samma sätt. Den är uppbyggd att hjälpa Dig att ta Dig från den plats där Du är just nu till den plats Du säger att Du vill komma. Och det gör den genom att ge Dig kontinuerlig respons som är så enkel och meningsfull som möjligt för Dig att översätta och sedan följa.

Det handlar alltså om att lära sig översätta sitt eget navigationssystem av känslor eftersom känslorna hela tiden berättar för Dig, guidar Dig mot Dina inre önskningar.

**Den största läraren finns faktiskt inte i Din omgivning,  
utan i den kärleksfulla röst Du har inom Dig.**

Den inre rösten är den starkaste röst som Du kan lyssna till för det är den röst som är närmast Dig. Det är den röst som säger Dig om det Du upplever är sant eller falskt, rätt eller fel, gott eller ont enligt Ditt sätt att se på saken. Det är som en radar som sätter kursen, styr skeppet, leder Dig på resan ... om Du bara tillåter Den att göra det.

**Du kan lära Dig att medvetet** och avsiktligt arbeta med energi och magnetism för att förstärka kraften av Dina tankar och Din förmåga att skapa det Du föreställer Dig.

En kort stunds energiarbete, kombinerat med magnetism och utfört med en känsla av klarhet över vad Du vill ha, kan ge Dig mer resultat än timmar av hårt arbete.

**Du sänder ut energi hela tiden.** Denna utsändning kan attrahera eller stöta bort saker Du vill ha. Du kan lära Dig att förstärka din förmåga att magnetisera och bli ännu mer magnetisk för det Du vill ha.

Du börjar magnetisera det Du vill ha genom att arbeta med Din egen energi, närmare bestämt genom att lära Dig att slappna av, fokusera, visualisera och använda Din föreställningsförmåga.

**Kreativitet, uppfinningsrikedom, lekfullhet och spontan fantasi är Dina bästa verktyg  
för att skapa med energi.**

Varje gång Du göra magnetiseringsövningar kommer Du lägga märke till olika tankar, känslor och idéer inom Dig. Manifestation är något dynamiskt, som förändrar sig hela tiden.

Använd och expandera Din föreställningsförmåga och lek med De bilder och känslor som kommer upp, vilka De än är.

När Du väl har fångat känslan, återskapa den med vilken visualisering eller bild som helst, som fungerar för Dig.

## **kompendium i Andlig Utvecklings-serien som finns tillgängliga under 2010:**

( kostnadsfritt om de skickas via Internet som pdf-fil. Önskar Du få kompendiet hemskickat tillkommer porto + kostnad för tryck av materialet.)

- **Andlig Utveckling v.1**
  - Att vara sitt Högre Jag
  
- **Andlig Utveckling v.3**
  - Att se den större helheten: Att ta emot uppenbarelser
  - Bli medveten om de inre planen
  - Att röra sig mot ett högre medvetande
  
- **Andlig Utveckling v.4**
  - Att förhöja sin vibration
  - Att stilla sina känslor
  - Att tillåta sitt Högre Goda
  
- **Andlig Utveckling v.5**
  - Att accelerera sin utveckling
  - Välj Din verklighet; Att skapa sannolika framtider
  - Att gå igenom tomrummet
  
- **Andlig Utveckling v.6**
  - Att expandera och dra samman tiden
  - Expandera utåt; Bli en källa till ljus
  - Upplysning genom tjänande
  
- **Andlig Utveckling v.7**
  - Att lyfta illusionens slöjor
  - Kommunicera som Ditt Högre Jag
  - Rätt användande av viljan
  
- **Andlig Utveckling v.8**
  - Att släppa taget
  - Att bli transparent

## **Ytterligare kompendium inom Andlig Utveckling som finns tillgängliga under 2010:**

(kostnadsfritt om de skickas via Internet som pdf-fil. Önskar Du få kompendiet hemskickat tillkommer porto + kostnad för tryck av materialet.)

- **Den Nya Tidsåldern – en övergång till en ny värld** B.Holm/K.Forsberg/C.J Calleman/B.Hand Clow

Målet och syftet med det här kompendiet är att bringa ytterligare klarhet och förståelse inför Den Nya Tidsålder som nu gör sig gällande. Många människor upplever än mer idag att tiden formligen rusar iväg samt att livet i mångt och mycket upplevs som en serie prövningar. Och det Vi kan göra är att omvandla Våra prövningar till utmaningar istället och förstå att det som sker i Våra liv gör det av en anledning. Frågan är inte *varför* det händer saker och ting med Oss och omkring Oss, utan frågan är hur Vi väljer att *agera* utifrån dem? Det är en väsentlig skillnad mellan dessa två val och därmed är det också helt avgörande för hur Din verklighetsupplevelse blir. Visdomarna i Mayakalendern ger Oss de redskap Vi behöver för att lättare kunna följa med i den utvecklingsprocess Vi är en del av. Den ger Oss dessutom en insikt i vad som sker med Oss själva och världen när Vi nu går mot fullbordning av utvecklingsspiralen.

**Tips!** Mayakalendern-grupp finns på Facebook – nu över 1300 medlemmar! [www.facebook.se](http://www.facebook.se)

- **Mosekoden – det mäktigaste manifesteringsredskapet i världen** James F. Twyman

När Du når Mosekodens innersta kärna får Du veta hur attraktionens lag fungerar och hur den tillämpas. Du har kanske hört någon säga att attraktionslagen handlar om att man kan "få" allt man vill ha – saker och ting som man tror ska göra livet mer tillfredställande. Men tänk om det där bara är första steget ... Tänk om Mosekoden hemliga budskap i grund och botten inte handlar om att "få" utan om att "ge"! Det skulle innebära att Du redan nu kan manifesteras allt Du någonsin drömt om! Det skulle också betyda att Du dessutom ansvarar för att använda den gudomliga attraktionskraften till viktigare saker än pengar, fina bilar eller en perfekt relation.

- **Skapa Ditt liv avsiktligt i glädje och kärlek – med attraktionslagen** B.Holm/L.Svensson

Du är en unik, magnifik, kraftfull människa och Du kan lära Dig att arbeta med Din egen energi för att koppla upp Dig till Universums obegränsade överflöd. Vi hjälper Dig att få kontakt med det obegränsade överflöd som finns överallt omkring Dig. Här lär Du Dig att dra till Dig föremål och företeelser genom att först uppnå ett avslappnat, fokuserat sinnestillstånd och sedan arbeta med affirmationer, med energi, magnetism och attraktion. Dessa tekniker är kraftfulla och De är fullt fungerande.

- **Livets 7 framgångsrika lagar – en praktisk vägledning om att uppfylla sina drömmar** Deepak Chopra

Framgång i Livet kan definieras som den fortsatta expansionen av lycka och det gradvisa uppfyllandet av värdiga mål. Framgång är förmågan att uppfylla Dina önskningar lätt och utan ansträngning. Ändå har framgång, inklusive att skapa välstånd, alltid betraktats som något som kräver hårt arbete, och ofta på bekostnad av andra. Vi behöver en mer andlig infallsvinkel till framgång och välstånd, som är ett ymnigt flöde av alla Goda saker till Oss. Med kunskap om, och tillämpandet av andliga lagar, sätter Vi Oss själva i harmoni med naturen och kan skapa bekymmersfritt, med glädje och kärlek.

## Var med Du också!

### Global healingsession till Moder Jord varje fullmåne

#### Kort bakgrund till Moder Jord-healingen

Den kvinnliga energin som kommer från jordens inre, och den manliga energin som kommer ovanifrån, möts på jorden yta. *Dessa två energier i perfekt balans skapar den högsta gudomliga kärlekskraften.*

Idag är det ett enormt överskott av manlig energi på jordens yta. Detta beror på människans obalanserade livsstil och vår destruktiva teknologi, kombinerat med de stora mängder kosmiskt ljus som strömmar in över jorden för att förbereda henne för sin transformation och uppstigning till den 5:e dimensionen. Denna energiobalans har skapat en mycket kritisk situation för Moder Jord, och hon går igenom utsägligt lidande varje dag.

Mänskligheten fick för länge sedan i uppgift att balansera Moder Jords energisystem. Hon är beroende av oss, precis som vi är beroende av henne. Våra energisystem och jordens energisystem är tätt sammankopplade med varandra. *Vi är ETT med Moder Jord.* Denna uråldriga och tidlösa visdom har nästan glömts bort idag, men har bevarats av ursprungsbefolkningar över hela världen, till exempel Nordamerikas indianer.

Moder Jord-nätverket har skapats för att hjälpa vår älskade Moder Jord att återbalansera sina energier genom att fungera som kanaler för den kvinnliga energin från jordens inre. Vi samarbetar telepatiskt med naturväsen, uppstigna mästare och andra civilisationer - och alla av dem deltar vid varje av våra healingsessioner. Nätverket sänder healing till jorden varje fullmåne klockan 20.00-20.30 svensk tid.

Dessa healingsessioner har en enormt stor inverkan på helandet av Moder Jord, bortom vad vi kan föreställa oss! Effekten av healingen ökar exponentiellt med varje ny människa som deltar! Nätverket är skapat i Sverige men har nu även börjat nå ut till människor och nätverk över hela jorden.

När vi deltar i healingsessionerna får vi också själva de energier vi kanaliserar, vilket stimulerar vår andliga transformation på ett mycket kraftfullt sätt. Mera om detta, och hur du mer aktivt ger dig själv dessa energier, kommer i senare nyhetsbrev.

#### Instruktioner för att sända healing till Moder Jord

Stäng av mobiltelefoner, TV-apparater, datorer och annan teknisk utrustning. Sitt gärna utomhus om ni har möjlighet. Se till att ni sitter bekvämt och har full kontakt med golvet eller marken. Håll era kupade handflator mot varandra som i bön och låt dem vila i era knän. Ta ett par djupa andetag, slappna av i hela kroppen, och rensa era sinnen från distraherande tankar. Gör er redo mentalt för att arbeta som kanal för Moder Jord-healingen och fokusera er intention på att hämta upp energin ur jorden.

Läs bönen för Moder Jord. Visualisera i ert inre hur en kanal öppnas upp från jordens mitt och hur den lysande röda energin börjar strömma upp och flödar in genom era fötter, bakdelar och händer. Låt energin fylla hela er kropp och sedan fortsätta vidare från er till det världsomspännande nätverket av naturväsen som sprider energin till den eller de mest behövande platserna på jorden. Det är viktigt att känna tillit till att healingen går dit på jorden där den behövs som allra bäst just nu. Behåll fokus på hur energierna strömmar genom dig som kanal under hela healing-sessionen.

OBS! Tänk på att ni *inte* ska kanalisera energin direkt från kosmos, dvs. ljus, då det kommer manlig energi som har för hög frekvens. Det Moder Jord behöver för att hela sig själv idag är den kvinnliga energin från jordens inre som det i dagsläget finns ett underskott av.

### **Bön för att hela Moder Jord**

Kära Moder Jord,  
Vi ber dig allra ödmjukast, med kärlek och fullständig tillit  
att ge oss kraft och vägledning.  
Hjälp oss att kanalisera energi ur ditt inre,  
för att fullständigt hela dig, till både kropp och själ.  
Tack för att vi människor får leva hos dig och ta del av ditt överflöd.  
Tack för din mångfald och din skönhet.  
Tack för alla mirakel som sker på jorden varje dag.  
Vi sveper in oss i det skyddande ljuset, sanningens och kärlekens vita Ljus.  
Moder Jord, vi kallar på din kraft!

Avsluta healing-sessionen med att säga *Tack*.

Tack för din medverkan. Tillsammans åstadkommer vi mirakel!


(Om du inte redan är medlem och vill ha nyhetsbrev, skicka ett mail till [moderjordnatverket@gmail.com](mailto:moderjordnatverket@gmail.com) )

Manne Lindberg & Maria Bertram

TFN 0738 – 04 06 24

E-POST [dinlivscoach@hotmail.com](mailto:dinlivscoach@hotmail.com)

DEN NYA  
TIDSÅLDERN  
-en födelse av en ny värld!



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